我在100天内



[韩] 张同完 著　关亭薇 译

自学英文翻转人生



跟读电影
成为英文口语高手



如果马云不懂英语，还会有阿里巴巴吗？

Richard Jang

张同完 著　关亭薇 译

如果你梦想拥有比现在更好的人生，
学习外语绝对是你一生的事业！

北京日报出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

我在100天内



[韩]张同完 著　关亭薇 译

自学英文　翻转人生



跟读电影

成为英文口语高手



如果马云不懂英语，
还会有阿里巴巴吗？

Richard Jang

张同完 著
关亭薇 译

如果你梦想拥有比现在更好的人生，
学习外语绝对是你一生的事业！

北京日报出版社

目录

献给世上所有无法把英语学好的朋友：一直以来，你都用错了学习方法
高中辍学，模拟考试成绩倒数的我何德何能？
错把“Germany”
当成“年轻人”，
现在的我竟能同步口译四国语言
开始学习时，
大家都说为时已晚，
几年之后我已精通四国语言
此刻看着英语报纸、
CNN新闻的我，
高中成绩可是倒数
走出国门会有更多让人
大显身手的机会
如果马云不懂英语，
还会有阿里巴巴吗？
其他人都害怕的东西
就是“机会”
再拼一次！真心渴望的瞬间真的会发生奇迹
当人处于绝境时，
完全没闲工夫对自己感到失望
勇于追梦——
昔日高中同学一跃成为当红明星
如果你有一个确定的心愿，
就一定有一条可以到达的路
外语不单是一项语言能力，
更是创造人生机会的发源地
你也绝对可以做到！
不妨再一次把学好英语当作梦想
真的只要100天就能听懂，甚至开口说？
数十年来，
可能你一直都在用
不切实际的方法学英语
练习不到一年，韩国牧师就可以同时用英语和日语传福音？
用了牧师传授的方法，
听电影里的英语对白
就像在听母语
让我成为四国语言口译的
训练法——100LS
跟着做就对了！
不去海外生活，
也一样可以说出一口流利的英语

学习外语不能单靠头脑，靠的是训练！
电影里的1000句对白，
如果你能像英语母语人士般运用自如，那会如何
哎呀！
容易疏忽的三大学习注意事项
地道的外语，
请务必通过情境熟悉
只因害怕说错，
变成“哑巴”的日本外交官
好像没办法再进步了？
摆脱学习瓶颈期的几种方法
好，还要更好，
更高阶英语的寻宝地图——
英语新闻 100LS
无论你几岁，无论你想做什么，
只要精通一种外语，全世界都是你的舞台
前途一片光明的她，
为何选择去新加坡？
我不断挑战
学习新的外语的原因
从史蒂夫·乔布斯到马克·扎克伯格，
把世上所有的领导者
当成人生导师
再多钱也买不到，
原文书赋予你的独特智慧
把想学的外语，
通通学到位的独门公式
凡事皆有可能，
把外语当作迈向崭新人生的跳板
对于100LS，我还有好多问题想问！
读者在实践100LS过程中产生的疑问
父母欲陪伴孩子实践100LS的疑问
如何学习第二外语？
需要先学会平假名和片假名吗？
观赏好看的日剧，复制日本人的文化和习惯
上课第一天就被补习班拒收的原因
《红猪》100LS训练，让我成功通过法语系插班考试
阿拉伯语？泰语？别害怕奇形怪状的字母
绝不会失败，以100LS迈向成功的秘诀
进阶，以演讲影片进行100LS
充满欢笑与感动，结合热忱与知识，以TED知名演讲进行100LS
后记

作者序

献给世上所有无法把英语学好的朋友：一直以来，你都用错了学习方法

英语彻底翻转了我的人生

“你语法基础太差，现在才想学好英语，恐怕来不及了。”

补习班英语老师在走廊上对我说的话，我至今记忆犹新。当时，想学好英语的我，买了畅销英语对话教材，也报了补习班课程。但对我来说，英语学习仍旧相当困难，我丝毫没有自信。当时我认为，若不是从小在国外生活，就无法像母语人士一样，说出流利的英语。

几年后，我收到了盖着某国大使馆印鉴的信函，任职瑞士联合国办事处、曾主导难民问题等多项协定的代理大使，写下这段推荐语：

“能以英语、法语沟通，拥有非常卓越的语言能力。因此给予黎巴嫩外交部部长、副部长及代理大使代表团极大帮助。”

我没有任何专长或特殊背景，只因外语能力获得认可，就进入了中东卡塔尔王室的赞助企业，开始了我的职场生涯。身边同学耗费数年在图书馆熬夜苦读，最后进入大企业工作，而我的薪酬却是他们的好几倍。

到现在，我依然搞不清楚动名词、不定词等语法规则，但我能用英文撰写企划案，并和英、法、印度等各国技术人员沟通无碍。不仅如此，我还能和他们谈论重要议题，共进晚餐时开彼此的玩笑，分享各自的价值理念，和他们成为知心朋友。现在的我，不再把学英语视为一件困难的事，它为我现在身处的世界，以及我往后将通往的世界，铺就了一条更为宽广的道路。

看影片时只要不看字幕，就能把英语学好吗

若你向赵胜延（注：人文学作家，纽约大学、索邦大学和卢浮宫学院出身，会说七种语言）、刘树燃（注：韩国托业考试名师，曾出版过十多种托业书籍）等英语达人请教学好英语的秘诀，他们应该都会建议你“看电影学英语”。许多人听了，就以为“只要看电影，就能学好英语”，于是开始看起电影。可是，不管你看多久，还是无法感觉到任何进步。

因此，你开始产生怀疑：“这种方法真的有效吗？”

随着怀疑程度加深，最后你还是决定放弃。再次坐回书桌前，翻开书本，埋头背语法和单词。

你觉得你已经把该试的都试过了，上补习班，阅读畅销英语学习书，观看无字幕电影，背诵500个句型，等等，可是英语实力仍旧停滞不前，也因此感到绝望。

“不管怎么做都没用，我大脑不好，又没有出国留学经历，不可能学好。”

该试的全都试过了，依然没有任何效果，这令你挫败不已，你决定放下征服英语的雄心壮志，就像多年前的我一样。

不能只是单纯观看影片，要用电影进行听说训练

本书将详细解说学好英语的方法，这套方法，就连语法很差的我都可以做到，你们也一定没问题。其实也不是什么特别的方法，就是英语达人一致推荐的“看电影学英语”。不过，不是要死记硬背电影中的英语台词，而是学会一套用嘴巴和耳朵去记忆的训练法。

电影中有许多母语为英语的人士实际会用的英语，包含数以千计的句子，千万不能随便听听蒙混过去，而要仔细留意每个单词每个句子。英语王牌名师、全英文授课课程、对话句型书，这些都不需要，只要仰赖你的嘴巴和耳朵，就可以让你说出一口流利英语。从今以后，你不必再依靠环境或是任何人，不妨选择相信你的嘴巴和耳朵，试着挑战一次吧。

只要练习一阵子，你的耳朵和嘴巴自然会被打开。试想，有个外国人突然问你“What is your name?”你不需要在脑海中翻译出每个单词，就能马上听懂这句话的意思；就算外国人说话语速很快，你还是能听得十分清晰。

原因很简单，因为你明确知道要在什么情况下使用这句话，甚至听过和说过无数次，所以，当你想用英语向外国人询问“请问你叫什么名字”时，“What is your name?”便能脱口而出。

请再想象一下，如果英语母语人士说的英语，全都像“What is your name?”一样，让你马上听懂，又可以直接回答，感觉如何？是不是光想象就很幸福，让你的内心激动不已？

这并非无法实现的梦想，它将会变为现实，你真的可以做到。学生时代的我，完全不是读书的料，甚至被归类为学习能力有问题的学生。别说看懂语法，就连基本单词也不认得几个，但我却在一年内精通英语，接着还学会了法语、汉语和日语，可以使用四国语言进行口译。

各位只要使用和我相同的方法，学英语便不再困难。它将带领你跨越国界，成为联结自己和广阔世界的桥梁，并化作指引你的星星，带来无数尚未与你相遇的机会。

漆黑的夜空，因为有繁星点缀，才闪耀出美丽的光芒。现在，不妨试着将你如同漆黑夜空般的人生，点亮一颗名为“英语”的星星。

CHAPTER 1

高中辍学，模拟考试成绩倒数的我何德何能？

100LS训练法只要100天就可以完成。

如果你觉得100天还是太长，

不妨回想一下，你一直以来投资了多少时间学习英语，

只要100天就好，

你的未来还有更长一段路要走，

请亲手为自己创造崭新的人生。

错把“Germany”

当成“年轻人”，

现在的我竟能同步口译四国语言

人之所以出外旅行，

不是为了抵达目的地，

而是为了享受旅途中的种种乐趣。

——歌德

虽然已经是10多年前的往事，但我至今仍清楚地记得当时的情景。19岁的我漫无目的地前往新西兰最南端的皇后镇—— 一个与我没有任何联结的地方。我抱着一丝期待，相信只要在英语圈国家生活10个月左右，便能说出一口流利英语。这是我人生中第一次搭飞机，起飞后升往高空，窗外的仁川机场化作点点微光，逐渐在视线中变得模糊。

那天，我旁边坐了一位年轻的白人男子。光是有外国人在我身边，

就足以让我感到相当不可思议，更不自觉产生了一股想要跟他搭话的冲动，哪怕只是一两句话也好。可是除了“How are you?”和“Where are you from?”这两句英语基本问句外，我什么都不会。

在烦恼了数个小时后，我终于鼓起勇气。

与“年轻人”共度11小时的飞行时间

“Where are you from?”

“年轻人。”

“……”

我不知所措。问他是哪国人，得到的回答居然是“年轻人”。那时我以为所有的白人都是美国人，所以理所当然地认为，坐在我身旁的外国人会回答“I am an American．”或“USA．”。没想到他居然用韩文回答我“年轻人”，令我惊讶不已。更糟的是，我们的对话无法再延续下去，气氛相当尴尬，至今我依然记得当时的不自在。

他所回答的“年轻人”，其实是“Germany”，也就是“德国人”的意思，我却误听成韩文的“年轻人”。我就是在这种对英语几乎一无所知的情况下，勇闯新西兰，就像把风车误当成巨人的堂吉诃德一样，选择直接出击。

偶尔有人会问我：“要怎么做，才能像你的英语一样好？”“现在开始学会来不及吗？”我便会告诉他们这段小故事，并反问他们：“现在你至少知道‘Germany’是什么意思吧？”

如果你认为，说出一口流利英语，是特定人士专属的能力，因而感到心灰意冷，请务必在此刻打破你的成见。因为，懂得“Germany”意思的你，已经赢在起跑线，完全胜过当时的我。我真的是从只有幼儿园程度的基础句子开始学英语，而那样的我，现在却能同时使用英、法、中、日四国语言进行交流。

自从具备外语这项武器后，我的人生变得截然不同。模拟考试成绩

倒数、高中辍学的我，进入了梦寐以求的一流大学，外派海外工作，领着人人羡慕的高薪。

我的第一段职场生涯，因为外语能力变得有所不同。在中东工作时，与卡塔尔国王的侄子成为朋友，穿着黑色晚宴礼服出席豪华宴会。在中国香港时，受新加坡和香港华侨友人之邀，参加豪门私人派对，并与只有在电影里才看得到的香港影星一同享用米其林星级厨师的料理。这些都是10多岁时，连正规教育都无法适应的自己，想都不敢想的事，没想到有一天居然会变成现实。

精通英语后，人生产生180度大转变

学生时代的我，就像是这世上最没有存在意义的人，成绩总是倒数，我不清楚该怎么学习才能提高分数，就算跟着朋友到图书馆学习，成绩还是停滞不前，因此我深信，学习好应该是天生的。

由于相信那些人本来就会读书，使得什么都不会的我感到更加自卑，总是怪罪自己，变得意志消沉。做梦都没想到，不过10年光景，我已然成为一名国际商人，在豪华宴会上和外国人一起参加派对，并以英语自如对谈。

想要说出一口流利英语，需要相当大的耐心，即使练习过数万遍，真的碰到要开口的时候，英语句子依然无法轻松脱口而出。虽然我曾经责怪自己不下数百次，但我并没有放弃，最后那段煎熬的日子，为我带来了宝贵的机会和幸运。

现在的我，可以与世界各地的人交流，不管走到哪里，都可以自信地与人对谈。我可以自由使用英语表达我的真实想法和感受，我已经和之前完全不一样了，我的人生不再受制于狭小空间、有限机会，迎接我的，是名为“世界”的广阔天地。

用英语聊天确实是一项特殊能力，虽然特别，却是任何人都可以拥有的能力。只要使用适当方法持之以恒学习，不管是谁，几乎是任何人，都能像我一样精通英语。这个方法也同样适用于学习其他外语。

无论你现在境况如何，千万不要放弃。10年前那个不知道“Germany”是什么意思的我，如今已经成功。

开始学习时，

大家都说为时已晚，

几年之后我已精通四国语言

如果我将我的不幸怪罪于命运，

那便是选择向命运屈服。

——圣埃克苏佩里《空军飞行员》

“张先生，请问您父母是外交官或是驻外人员吗？”

“不是，我父母在韩国经营一家小型花店。”

“啊，是吗？其实我是第一次听到韩国人英语如此流利，所以才猜你是不是在国外生活过很长一段时间。”

“没有，我在韩国出生，一直都待在韩国。”

我曾在中国香港宝格丽MVSA时装秀（BVLGARI MVSA Haute Couture）上碰到一位律师事务所的代表，她是新加坡人，向我问起我父母的职业。大概是因为看到我可以自由转换不同国家的语言，分别和英国人、塞内加尔人（注：西非国家，官方语言为法语）、日本人聊天而感到神奇。然而，我的回答完全出乎她的意料，似乎令她相当吃惊。

不只是她，在派对上第一次见到我的人，几乎都有类似的误会。也许是因为我让初次见面的人卸下心防，又或者是因为看到我可以游刃有余地在各种外语间转换，便以为我是外交官或驻外人员的儿子。其实我只不过是个花店老板娘的小孩。

含着金汤匙出生的人也无法拥有的机会和幸运，我竟然单靠流利的外语就得到了

靠着英语能力建立自信心后，我的人生变得截然不同，也不再适用依照家世背景划分不同等级的阶级论。连含着金汤匙出生的人，可能都无法拥抱如此“丰富精彩的世界”，我却能享有这样的机会；而机会又将更多不同的机会吸引来，给予我勇气，让我能毫不犹豫地跨越不时出现的障碍物。

大四那年，同学们都在准备进入大企业工作。这让我感到不安，心想：“该怎么办才好？现在开始准备大企业就职考试，会不会来不及？”像其他人一样进入企业工作，算是一场赌博吗？未来的我该怎样活下去？

深陷苦恼的我，为了寻求他人的意见，拨了通电话给黎巴嫩驻韩国大使馆的代理大使玛雅女士。

我与代理大使玛雅女士在釜山世界开发援助总会上结缘，当时我是大会志愿者，她则是以国家代表团礼宾联络官（D.L.O）的身份与黎巴嫩外交部官员们同行。

事实上，我一开始申请的志愿者服务是饭店导游。但由于我擅长英语和法语，便改为让我担任国家代表团礼宾联络官，负责一个国家代表团与他国的会谈。当时，包括美国国务卿希拉里、约旦拉尼娅王后在内的来自160多个国家的2000多位高官政要齐聚釜山。为了接待这些外国访客，急需外语人才。

当时，黎巴嫩代表团想要善用此机会，一口气与各国的高层人士会面，因而参与了这场盛会，目的在于降低自己国家的橄榄关税。他们远道而来，为的是众多种植橄榄农民的生计。为了远从地球另一端飞来的他们，我也铆足力气，连续4天，一刻不得闲，顺利达成了与所有国家官员进行会谈的目标。

那天，我在金海机场贵宾室和黎巴嫩代表团道别。外交部部长此刻才知道我只是个参与志愿者服务的平凡大学生，他感到相当震惊。最后

半小时，我和部长、副部长及代理大使玛雅女士聊了一下，他们留下了联络方式，说如果我需要帮忙，随时可以联系他们。

几个月后，对未来感到迷茫的我，鼓起勇气打电话给代理大使玛雅女士。她接电话时十分热情，感谢她没有忘了我。我一五一十说出情况，她告诉我一定会有企业看重我的外语实力，并为我打气。一周后，我接到一个国际电话。

“请问是Richard Jang吗？”

“我是，请问你是……”

“我从代理大使玛雅女士那里听说了你的事，部长打算向卡塔尔王室的赞助企业推荐你，不晓得你有没有兴趣去中东？”

电话彼端，是黎巴嫩外交部第一副部长，曼苏尔先生。

“是，当然有兴趣，我要去！”

我丝毫没有犹豫就回答对方。后来我才知道，部长和代理大使玛雅女士因公通话时，询问了我的近况，她便将我的情况告诉了部长，我真的非常感谢她。

在部长的推荐下，我在卡塔尔王室的赞助企业开始了我的职场生涯。企业提供的福利好到令我难以想象，我是新进员工，年薪却比进入国内大企业工作的同学高出好几倍。不仅如此，我被安排入住附设泳池的公寓式酒店，另派菲律宾女佣负责家事，甚至还提供我一辆丰田汽车。

拥有丰富天然气的石油强国卡塔尔，为迎接2022年世界杯足球赛，将多项公共建设交由外国企业负责。美、法两国企业负责大部分工程规划和设计，韩、日两国企业则负责执行，因此，势必需要一个监督整体工程的负责人，来管理所有流程，这个人必须具备流利的英语、法语、韩语以及日语能力。

黎巴嫩外交部部长推荐我接下这份工作，就是因为我在釜山世界开

发援助总会期间展现的外语实力。虽然我当初只是志愿者，但由于外语能力得到认可，因而在国际VIP双边会谈中担任联络官。托黎巴嫩、日本、塞内加尔代表团一同进行会谈的福，部长见识到我以英语、日语和法语同步口译，并懂得适时引导会谈气氛，给他留下深刻印象。

最快速的方式就是从现在开始

我的求学之路并不顺遂，我无法像一般人一样适应学校生活，为了了解这个世界，我独自走过许多冤枉路，经历无数失败。

但是，我一点也不后悔，那些努力走过的时光完全改变了我的人生，随着我逐渐学会其他外语，与来自不同国家的人相处后，我真心体悟到，往后的我将能迈向更为广阔的世界。

现在你仍害怕挑战英语吗？觉得为时已晚而沮丧不已吗？就算现在才开始学习外语，也没有任何人会责备你，最快的方式就是从现在开始。

不妨闭上双眼试着想象一下，搭乘飞机前往国外，如同去旅游一般，再也不是件特别的事。你手中握着护照，肩上背着行李登机，接着你隔壁坐着一位不认识的外国旅客，你自然而然和他聊起第一次旅行的地方，身旁其他乘客不时对你投以羡慕的眼神。这绝非遥不可及的事，只要再过几年，或者，这就是几个月后的你。

此刻看着英语报纸、

CNN新闻的我，

高中成绩可是倒数

如果我们有勇气去追求，

所有的梦想都能实现。

——华特·迪士尼

学生时代的我，和读书之间隔着一座高墙，就读文科高中仍旧感到相当吃力。这种程度的我，现在却常常被问道：

“请问您的IQ是多少？”

“感觉你真的很有语言天分！”

我并没有很高的智商，更没有特殊的语言天分，所以我总是老实回答“没有这回事”，但大家却以为我只是谦虚。

我身边还真的有不少天才存在。在我首次赴香港领事馆工作时，室友永浩的智商超过150，他从来没补习过，就顺利进入理科高中，更获得韩国首屈一指的理工大学韩国科学技术院（KAIST）的全额奖学金。目前就职于只有常春藤名校毕业生才有资格进入的香港外商金融公司，担任股票分析师一职。然而，他仍不时对我提出这项疑问：

“哥，要怎么学外语，才能像讲母语一样流利？”

即使头脑不够好使，仍然能够学好外语，完全无关你过去学了多久英语。不管是年纪多小或多年长，每个人都可以做到，我就是最好的证明。只要一而再再而三地聆听并开口，你就能说出一口流利外语。

绝不能用头脑学习外语

高中全国模拟考试成绩倒数的我，现在不但精通英语，还可以游刃有余地说出法语、日语、中文等各种外语，你就知道，学外语靠的并非头脑。

简而言之，究竟我为何能重拾对外语的自信呢？因为我了解正确的方法并加以实践。不论学习哪种语言，只要按照我的方法，都可以在短短几个月内实际运用。

这个方法就是“由情境掌握句子的使用方法，依靠嘴巴和耳朵记忆”。由嘴巴和耳朵反复记忆各式情境的英语句子，绝对比起你过去数十

年来，依靠眼睛和手学习语法来得更有效果。

外国人学韩语时，感到最难的部分，就是助词“은、는、이、가”的用法（注：连接在主词后方的助词，在英语中难以找到与之对应的语法，因此为外国人学韩语的难点）。但是，我们在日常生活中实际使用助词时，完全不用烦恼语法，便能直接说出口。试想小孩牙牙学语的情况，就连外国人不大会使用的助词和时态，他们都能运用自如。因为从小开始，他们便长时间在情境中进行对话，逐渐熟悉母语，自然能够驾轻就熟，这绝对不是靠把语法学好才获得的。

学英语也是相同道理，成天埋头于语法学习，会让你的英语永远都说不出口。使用这种学习方法，英语终究是“一座无法跨越的高墙”；就算去补习班上课，也会得到相同的结果。

补习班把你变成了一个哑巴

很多人为了学好英语，付出很大努力。不论是利用一大清早朋友们都还睡得香甜，还是傍晚同事们正在聚餐的时间，下定决心只身一人前往补习班，然而，补习班却是让你变成外语哑巴的捷径。你认为这种说法太过武断了吗？一点也不。

我有个爱尔兰朋友，在知名外语补习班担任最高阶英语对话课程讲师，据说，听课的学生，大多都曾在国外待过一年多的时间。即便如此，她还是得尽量以学生听得懂的英语授课，如果她使用平常跟英语为母语的朋友讲话的语速和说话方式讲课，学生们几乎听不懂。这就是为什么就算认真补习，你仍然听不懂母语人士真正在用的英语，更不懂得如何运用。

那么，只要在国外生活，就一定可以学好英语吗？也不尽然。当时毫无任何计划就跑去新西兰的我，也以为只要在英语圈国家生活，自然就能学好英语。所以在补习班听了熟识姐姐的建议后，便决定前往新西兰。为了筹措学费，还摘了妈妈店里的花到街上贩卖。

那是我人生中第一次有了想要实现的梦想，并靠一己之力赚到学费飞往新西兰。但是，结果如何呢？我待了3个月就领悟到，要像母语人

士一样说出一口流利英语，根本是天方夜谭。起初你会产生英语变好的错觉，但那只不过是每天重复说着同样几句简单的英语罢了。

我不想平白无故地放弃好不容易到手的机会，抱着必死的决心，发誓要找到学好英语的方法。接着，还真的让我找到了，那就是之后要为大家说明的100LS训练法。多亏这个方法，让我能够说出一口流利英语、法语和日语，还是可以进行口译的水准。

目前我正在自学泰语、越南语等其他外语。我要郑重告诉各位，无论在补习班上课，还是去国外生活，都无法提升你的外语能力。我现在教你这个方法后，你所需要的外语老师不是其他人，而是“你自己本身”。

梦想，请由你自己寻找。唯有如此，才能不顾众人的反对，勇于挑战，不轻易屈服。就算看起来像是堂吉诃德一样，搞不清楚眼前究竟是巨人还是风车，仍要手握长矛冲向天际。

与数十年来投注的时间和心力相比，你的英语实力并未有所提高，仍旧停滞不前吗？如果你因此感到挫折，不妨试着改变你的想法。就这一次，请你想着堂吉诃德的名言，试着再相信自己一次。

若想做到不可能的事，

你必须有些大胆的尝试！

走出国门会有更多让人

大显身手的机会

勇气不是没有恐惧，

而是克服恐惧，战胜恐惧。

——马克·吐温

去过新加坡的朋友应该都知道，他们的饭店很少打折。以韩国来说，淡季时，可以订到很便宜的房间；若是选择当天入住，价格会更优惠。但这种情况在新加坡极少见，为什么呢？

在我负责新加坡公共建设案时，一位大韩贸易投资振兴公社（KOTRA）的员工告诉了我原因。新加坡的饭店终年没有空房，因此没有打折的必要。由于新加坡位于世界交通枢纽地带，又以英语沟通，因此各国企业都偏好相约至此签署重要合约。

弱国新加坡大翻身，从英语的普及开始

新加坡，华丽的国际都市，当年也十分贫穷，从马来西亚独立时，完全是一片荒芜。事实上，新加坡并非自愿独立，由于当地华人众多，使得排华的马来西亚联邦政府选择将其驱逐。

新加坡独立后，当天晚上，时任总理的李光耀含着泪水发誓，无论如何都要将新加坡打造成一个经济强国，而他最先实施的政策，就是语言政策。此政策要求说着中文、马来文等不同语言的新加坡国民，以英语作为共同使用的语言。

新加坡人口75%为华人，李光耀不顾他们的反对，强行推动英语政策。原因只有一个，他认为，以新加坡的国力，夹在马来西亚和印度尼西亚两国之间，毫无生存机会。他深信，唯有国际化一途，才能让新加坡强盛起来。

他的判断极为正确。时至今日，新加坡能成为东南亚最富裕的强国，同时又是世界经济的枢纽，他将英语定为官方语言功不可没。

我认识的新加坡人，大都精通英语、中文和马来文。拜住民民族多元之赐，他们自然而然地学会了多种语言，也因此，新加坡能在短时间内成为富裕强国。

英语作为官方语言后，很多事情也随之转变。从公司设立到税务流程，全部改用英语系统。这也是全世界国际企业欲进军亚洲时，选择在新加坡成立第一家海外公司的关键因素；拜此之赐，也顺便化解了当地

的失业浪潮。

直到现在，所有新加坡企业仍要先雇用新加坡公民，或拥有新加坡永久居留权的人，才能获得雇用外国员工的资格。此外，还有相关劳动法律，保障公民和永久居民享有优渥的薪资和年金福利。新加坡完全是个机会之地，吸引世界各地年轻人来此挑战，我的菲律宾友人克里斯就是个最好的例子。

踏出国境，展现你的能力

我被派驻新加坡期间，曾负责一个项目，该项目的土木工程师克里斯是菲律宾人，也是新加坡永久居民（PR）。当时他赚的钱，等同于韩国大型建设公司科长外派的年薪。他本来只是在菲律宾工作的平凡工程师，因为女儿出生，顾及孩子的将来，才决定到新加坡挑战新工作。

当时，身边的同事都无法理解他，他们认为，与其辛苦到国外发展，不如安于现状，留在菲律宾稳定工作。但克里斯确信，新项目源源不绝的新加坡才是机会之地。克里斯离开菲律宾时，刚好碰上新加坡政府破例提供外国工程师永久居留证的政策实施之际。拜此所赐，克里斯轻松成为新加坡永久居民。

之后，菲律宾政府在长期贪腐下濒临破产，受此波及，工作机会也消失殆尽。克里斯以前的同事们虽然只晚了一步前往新加坡，却有别于他，只能领取劳务准证（WP），身份为外国劳工，薪资很低，完全比不上他。（注：新加坡核发的签证，严格区分为“专业人才”和“劳动人力”，两者待遇也相差悬殊。）

克里斯并未安于新加坡的生活，他又申请移民美国，希望提供给女儿更美好的未来和教育机会。他在新加坡的实务经验获得认可，最终如愿以偿，带着女儿和太太移民美国，凭一己之力，实现了心中的美国梦。这让他的菲律宾同事们羡慕不已。勇于脱离从小生活到大的舒适圈，绝非易事。克里斯有别于安于现状的同事，将目光放远，现在他相当满意自己的选择和挑战；更重要的是，他看到了自己的无限可能性。

韩国也同样面临严重的青年失业问题，然而大多数年轻人还是只愿

意在国内寻找工作机会，或是埋头公务员考试。在这块弹丸之地，彼此为了为数不多的机会，展开激烈的争夺。这种状况下，大企业就可获渔翁之利。

我想建议正在为就业烦恼的后辈们，试着转换目光，看向国外，不要浪费宝贵时间在国内寻找容身之处，不妨出国试试，到其他国家发掘新机会，说不定能找到让你大展身手的好舞台。

如果马云不懂英语，

还会有阿里巴巴吗？

这个世界上能取得成就的人，

都会主动寻找他们想要的环境；

如果遍寻不着，他们就去创造环境。

——萧伯纳

没有人知道你适合什么样的世界，也许连你自己也不太清楚。不过我想告诉你：在这个偌大的世界，若想活出自己丰富精彩的人生，英语绝对是一项不可或缺的工具。如果你能具备更多的卓越利器，就能更轻松地获得自己想要的结果。

请试着借由英语向世界稍微踏出一步。人生只有一次，不妨思考一下你想要怎么过。不管你现在是10多岁还是50多岁，都不成问题。如果你想要与广大的世界沟通，一定得搭配适当的工具；如果你希望绘就更宏伟的未来蓝图，不可缺少的就是英语，请务必从此刻开始接触英语。

其实有段时间我也曾是井底之蛙。在家乡某个艺术高中读书时，毫无梦想和目标可言。当时我天真地以为，人生就是要考上艺术大学，准备着不怎么感兴趣的美术入学考试，毫无生气地过一天算一天。

直到我遇到美国姐妹学校的学生，初次见识到井外的世界之后，才

领悟到考试科目之一的英语，其实是沟通的工具，同时启发我说出一口流利英语的梦想。我对英语怀抱的渴望，彻底改变了我的人生，就像中国富豪马云当年的情况一样。

英语讲师马云是如何改变他的人生的

马云原本在中国杭州当英语讲师，月领12美元，到了2014年，他创立的阿里巴巴在美国证交所挂牌上市，当时他的个人资产已高达200多亿美元，一举跃升为中国首富。通过串联全世界的网络，世界第一的电子商务服务就此诞生，马云究竟是怎么办到的？

阿里巴巴刚上线时，各界都不看好。马云出身贫穷家庭，经历三次高考才好不容易考上大学，还只是家乡排名末位的学校。但是，谁也没想到，他会变得如此成功。

我认为，“英语”是马云成功的因素之一，中国改革开放以前，出国是只有极少数人才有的机会。

马云一直很憧憬外面的世界，但他的家境不允许他上英语补习班。他凭着一股想学英语的热忱，每天早上骑45分钟的自行车到杭州饭店，给前往杭州观光的外国人免费当导游，为的就是学好英语。

9年来，马云每天前往杭州饭店，一天都没间断，免费为外国人当导游，奠定了他的英语实力。当年积累的英语实力，让他顺利抓住第一个找上门来的机会。

杭州市由于高速公路建设工程问题，需要有人用英语与美国的投资公司进行协商。当时，全杭州英语最好的人，非马云莫属，便由他代表杭州市前往美国进行协商。接着，他在美国接触了足以改变人生的重大事件：互联网。他可以说是中国13亿人口中，最早接触互联网的人之一，同时也是最先发现其可能性的人。

只要英语表达能力够好，就足以让你出类拔萃

原本平凡的英语讲师马云，惊见了一个全新的世界，这使他确信互

联网马上会给世界带来急剧变化。在他迈向成功的道路上，也并非从一开始就相当顺遂。他创立了两家网络公司，但因为他过于领先时代的思维，通通以失败收场。

然而，故事并未就此画上句点，他卓越的英语能力，又为他带来了第二次机会，这就是与雅虎创办人杨致远的相遇。1997年，杨致远接受软银（Softbank）孙正义会长的注资，促成雅虎日本的成功。杨致远利用休假时间登上万里长城，当时他第一个见到的中国导游，恰巧就是马云。

马云和杨致远一同攀爬长城，不自觉聊了起来。马云谈论起自己三度挑战网络相关事业，并提出中国式的B2B电子商务模式，欲将遍布中国广大领土的中小企业与全球企业客户联结在一起。最终，两人的相遇，成为促成马云脑中构想的商业模式落实的关键。

而后，杨致远向正在物色新投资对象的孙正义会长引介了马云，等同给了他介绍阿里巴巴企业构想的机会。马云以流畅的英语说明阿里巴巴的可能性，短短6分钟，孙正义就决定给他投资2000万美元。阿里巴巴奇迹般持续成长，并在2014年募集了250亿美元，于美国证交所上市，创下史上最高新股集资金额纪录。

让我们来回顾一下马云曾经说过的一段话：

我看了太多优秀的年轻人晚上想想千条路，

早上起来走原路。如果你不去采取行动，

不给自己的梦想实践的机会，你永远没有机会。

其他人都害怕的东西

就是“机会”

两名男子从牢中的铁窗向外眺望，

一个看到泥土地，一个却看到了星星。

——戴尔·卡耐基

一位纺织业的中年女性总经理，在业界有着“女汉子”的称号，年过50岁的她仍然一大清早前往工厂报到，上一线指挥员工。但是，她有个一直未能实现的梦想。

“工作上我总是毫不犹豫，我从来不会说‘这么做好吗’或‘失败的话怎么办’，也从不畏惧失败。所以公司才会顺利成长。话虽如此，但有件事我一直不敢尝试。”

“总经理，请问是？”

“我想要亲自到国外，拓展公司事业。”

“为什么您犹豫不决？您的企业如此有竞争力，应该相当有胜算。”

“我对产品当然有信心，但有个阻碍让我相当困扰，那就是英语。”

经营事业的热情不输任何人的她，竟因英语能力而迟疑拓展海外市场，不禁让人感到惊讶与惋惜。总经理满腔热忱和我谈论自己的梦想，我便告诉了她造就今天的我的“100LS训练法”。

从最害怕的事着手，试着创造机会

总经理马上采取行动，利用清晨起床到巡视工厂间好不容易挤出的空当，拼凑零碎的时间，竭尽所能实行100LS训练法。不久后的一天，我接到了她打来的电话。

“Richard张，我终于开始听得懂英语了！”

有着“女汉子”之称的她，宛如少女般兴奋地说着。她花了一年的时间，以100LS方式完成了《摩登家庭》第一季全24集。在她开始对英语自信满满之际，不可思议的事发生了，正好有进军海外市场的机会找上门来，这次她毫不犹豫地抓住了机会。

长年来居中帮公司与外国企业接洽的代理商突然倒闭，让她抓住了与纽约当地公司直接往来的机会。但纽约公司碍于过去未曾直接交易，缺乏信赖基础，单方面通知她的公司终止交易。

她亲自飞往纽约，发挥了这一年来磨炼出的英语实力，花了三天的时间说服纽约公司总经理秘书，最后顺利见到总经理本人。一路以来仅凭“信任”二字驰骋商场的她，在没有翻译协助的情况下，将她的热情全然展现在纽约公司总经理面前，直接以英语表达自己的想法。最终，她跨越了名为英语的高墙，凭着一己之力抓住机会，实现进军国际的梦想。

“能够超越国界认出彼此，才称得上是真正的专业人士。我曾想过，碍于英语，我这一生或许只能留在韩国打拼事业，也对此感到遗憾，但现在我再也不怕英语了。这阵子我参加国外博览会，跟国外客户见面，忙得不可开交。就像过着美梦般的人生，真的很谢谢你。”

她看起来真的非常幸福，想必她一定感到无比满足与自豪。如果拿忙碌的现实生活作为借口，怪罪年过50岁的年纪，迟迟不敢开始学英语，她还会有独自飞往纽约的勇气吗？不，或许她连想都不敢想。

用英语为你的梦想，拼上最后一块拼图

很多人因为英语很好，得到理想的工作，而我这位朋友的英语，却只有基础程度，现在我来讲讲她的故事。

她的梦想是成为空乘，为此，她辛辛苦苦考取了知名大学的航空服务学系。然而，理想与现实间终有差距。每当国内航空公司放出公开招募消息时，她总是积极申请，却总以失败收场。周围的人都建议她放弃，另谋他职。她对自己感到失望，加上现实这道关卡，让她信心动摇。

但是如果现在放弃的话，可能会后悔一辈子，于是她重新振作精神，决定挑战最后一次。这次她改变策略，将目光转向国外航空公司。当她得知国外航空公司也有意招募韩国空乘后，便下定决心。在准备面试期间，她推掉所有约会，全力以赴准备面试。结果如何？从那时开始

算起的两年后，她终于如愿穿上了空乘的制服，穿梭于世界各地。

一开始，因为对英语没什么信心，她完全没申请国外航空公司的打算。她认为要有与生俱来的优秀头脑，或是在国外生活过，不然至少要有在国外游学的经验，才能说出一口流利英语，所以连试都没试就放弃了。

但是，认识我之后，她改变了想法。

“好像我也可以做得到，那就来试试看吧。”

她遵照我的指示和建议，使用完全不同以往的方式开始学英语，不依靠任何补习班学习或教材，仅靠10部电影进行100LS训练，每天彻底实行从不间断。

当时，报考阿联酋航空，并不需要交托业和托福测验的成绩，而是要进行一整天的英语讨论，面试官会说明某个特定情境，请面试者使用英语自由发言。

原本只说得出基本英语句子的她，经过两年时间，力抗两万名面试者，来到阿联酋航空面试的最后一关。还能留在现场的面试者，不是留学归国，就是侨胞。面试者坐着围成一圈，由澳大利亚籍面试官以英语解说最后的任务。

“在座各位现在是饭店经理，因为系统发生错误，导致客房超卖，目前只剩下两间客房可以入住。现场有政治人物、来参加派对的女孩、VIP贵宾、度蜜月的夫妻，以及一名已经预约好隔天做医疗检查的孩童与其家人，他们中只有两组客人可以入住。请决定你会选择哪一组客人，并说出你的理由。”

解说完毕后，面试者争先恐后发表意见，他们完全听不进别人的意见，彼此展开激烈的辩驳。她稍加整理自己的看法，将选择范围缩小后回答：“对饭店来说，每位客人都相当重要，但我认为最先考量的，应该是住客的生命安全，所以我会优先提供客房给隔天要进行医疗检查的孩童和他的家人，并请求其他客人的谅解。”

参加最后一关面试的人，最终只有32个人可以拿到前往迪拜的机票，而她就是其中一位。如果她因为没有出国留学的经验，认为自己的英语不可能变好，就选择放弃；或是坚持依靠补习和教材学习，结果会怎么样呢？她有可能在迪拜过着梦想中的空乘生活吗？

外语并非一项学问，它是让你得到想要东西的工具，以及实现梦想首先要具备的能力。然而，很可惜的是，我认识的大多数人，都只顾着怪罪门槛太高，不愿试着跨越英语这道墙。其实，每个人都可以学好英语，过去大家总是墨守成规，使用错误的学习方法，徒增学习英语的困难。不过千万不要为此感到挫败，只要遵循100LS训练法，你的人生也会开始产生小小的奇迹。

想必你一定很好奇究竟什么是100LS训练法，在说明之前，我想麻烦你先听我说完我10多岁和20多岁时的故事。听完我的故事，你一定不会再自暴自弃地认为“我办不到”或是“这把年纪才开始，怎么可能把英语学好”。

CHAPTER 2

再拼一次！真心渴望的瞬间真的会发生奇迹

当人处于绝境时，

完全没闲工夫对自己感到失望

不要忘记，征服伟大峰岭的机会只给愿意挑战攀登的人。

——阿兰·德波顿

初中时的我，对学业丝毫不感兴趣，不懂为什么要读书。

我们家的家境并不宽裕，但母亲硬是帮我请了家教，因为我成绩太差，她实在看不下去。家教第一次来的那天，我一直躲在衣柜里，静待他离去，为此，母亲那天还让花店提早打烊，急忙到处找我。虽然对她感到很抱歉，但我还是觉得读书毫无乐趣。

那段日子，我从未安分地坐在书桌前读过书，连中考期间也是一样；其他人都在挑灯夜战，我却在打游戏或看电视，成绩自然是惨不忍睹，母亲的叹息声也随之变得沉重。

之后某一天，发生了一件晴天霹雳的大事。

渴望能创造出任谁也想象不到的奇迹

“同完啊，以你目前的成绩，完全没高中可读。只有职业高中还有一丝希望，看来你也只能将就一下了。”

初中毕业在即，我和班主任讨论升学问题，才惊觉成绩太差会没高中可读。身旁好友都能顺利就读家附近的文科高中，我却只能被迫选择离家两个小时车程的外县市职业高中。

那一刻，我脑中浮现“清晨5点起床，换好几班公交车才到校”的情

景，不禁吓出一身冷汗。我感到孤立无援，也终于了解何谓“挫败感”。这是我人生中第一次迫切地想改变。我下定决心，只要能改变现状，我愿不惜一切挑战任何事。

当时，我偶然听到艺术高中的招生信息，他们不看学科成绩，仅以艺术考试筛选学生。于是我马上报名美术补习班，准备入学考试。

然而，现实远比想象残酷。想就读艺术高中的人，老早就开始学绘画。距离入学考试只剩3个月才匆忙准备的我，完全比不上他们，简单讲，我根本不够格！当同学们努力画着阿格里帕或维纳斯准备素描考试时，我只能默默在一旁练习画线，场面实在凄凉。

不过说也奇怪，当人处于绝境时，完全没闲工夫对自己感到失望。无路可退的我，只能靠自己走完每一步。于是我试图自学素描，并求助于补习班最会画画的同学。以往在书桌前连30分钟都坐不住的我，一动不动地坐了好几个小时，只为临摹她所画的阿格里帕。

3个月后，我顺利考上艺术高中。那次入学考试题目是抽签决定，好在幸运之神眷顾，我刚好抽中阿格里帕。这件事改变了我的人生，让我学到宝贵的一课：如果你真心渴望成就一件事，务必抱着不怕死的决心，好好努力，最后必能实现。

自学钢琴演奏的方法，奠定100LS训练法的基础

钢琴有股莫名的吸引力，让我不自觉想坐到它前面。我没正式学过钢琴，只是刚好有首非常想学会的曲目，驱使我踏上自学之路。

这是我初一时发生的事。我们家有架旧钢琴，但很多年来，我都没意识到它的存在，也没正眼看过它几次。某天下午，表姐来我家，忽然心血来潮，清掉钢琴上的杂物，弹奏起来，当时她弹的是乔治·温斯顿的《卡农》，那触动人心的旋律，令我久久无法忘怀。

从那天起，我对钢琴产生了兴趣，开始想象自己弹奏《卡农》的画面。我忍不住一听再听，听了将近一整天，并暗自下决心：我一定要学会弹琴。

光是练到不看乐谱弹完三小节，就足足花了一星期。先是看着乐谱，试弹过一次后，再回头重听乔治·温斯顿弹奏的版本，一而再再而三地聆听，跟着弹奏，不断反复练习。不知不觉，我终于能完美弹奏全曲。那种喜悦，真是无法言喻。

产生信心后，我又萌生出新的愿望。我希望自己有天能在众人面前演奏。后来有一天，艺术高中举办了一场钢琴演奏选拔活动。我心想先报名再说吧，抱着船到桥头自然直的心态，闭上双眼弹奏了《卡农》。当时是由高三的作曲家学长担任评审，他的评价是："你完全复制了乔治·温斯顿的弹奏力道和节奏，简直一模一样。"就这样，我在成功学会弹奏《卡农》后，又用相同方式练习其他曲目，一样练到不看乐谱就能恣意弹奏为止。

日后我才明白，学好外语的方式，和我自学钢琴的方法如出一辙。为了弹好一首曲目，每个小节都要经过不下数百次的练习。这道理同样适用于开口说外语。只要打开耳朵，张开嘴巴，一句句练习，每个人都能靠自学精通外语。

我对外语的敏锐度，或许源于自学弹琴的经验。只要聆听数千数万遍乔治·温斯顿或仓本裕基的演奏，便能自动熟悉他们的弹奏力道和节奏。我套用同样的方法，训练自己抓住发音的感觉，进而掌握正确的外语发音。另外，先前养成了跟着乐谱练习各小节的习惯，也演变成100LS外语学习训练法的根基。

若用钢琴弹奏《小蜜蜂》，你应该能听出它的旋律是"so mi mi，fa re re，do re mi fa so so so"。因为你早就知道这首曲子的音阶，而那个人弹的正好是一模一样的旋律。但如果换成《卡农》，你可能完全听不出它的音阶。可是在我耳里，却能清楚听出"so mi fa so mi fa so so la si do re mi fa"。这例子恰巧能套用在外语学习上，唯有你学会的句子，你才有可能听懂。

勇于追梦——

人一生中最重要的两天就是出生那天和发现人生目标的那天。

——马克·吐温

高中的我，对未来仍无任何想法，只有盲目地准备艺术大学入学考试。当时，美国兄弟学校的老师和学生组团来我们学校访问，那是我这辈子第一次亲眼见到金发碧眼的人。

在他们面前，我们全都成了哑巴。即便是成绩最好的同学，也只能胡乱拼凑一些英语单词，勉强和他们说话。如同当初我曾想象自己在众人面前帅气演奏钢琴的英姿，我想象了一下自己和外国人用流利英语对话的画面；光是想一想，就令我心跳加速。

“想学好英语……只要努力，应该就可以办到。”

听我说着自己的梦想，同学们纷纷摇头，异口同声地回应我“不可能”。面对大家的反应，我心灰意冷，此时我眼前出现了某位同学的身影。

迈向梦想的道路上，你有彷徨的权利

他是我隔壁班同学，脸庞黝黑，心思缜密，午休时间，他总是独自一人靠坐在窗外走廊栏杆上。听说他为了成为一名演员，打算休学去首尔，我很好奇这个传闻的真实性。

“弘植啊，你真的打算放弃学业，到首尔当演员吗？”

他坚定地看着我：“嗯，我要去首尔当演员。”

当时，对从没去过首尔的我来说，首尔简直就是“一座永远无法攀登的高墙”。所以，当他充满自信地回答我时，我哑口无言。他为了梦想，勇于挑战，令我羡慕不已。

那天之后，我就再也没见过他出现在学校里。校园里流传各种说法，有人说他不顾一切跑去首尔，也有人说他被经纪公司相中。无论如

何，我只是单纯羡慕他的勇气。他究竟在想什么，竟能做出这样的决定？又是怎样的自信，让他直接付诸行动？

如果你真心想达成一件事，别迟疑，只管向前冲

几个月后，我在电视上看到他的身影。他成了青少年电视剧中的配角。我十分震惊，比听到他休学时更吃惊。一直以来被僵化框架限制的我，似乎听见"咔嚓"一声，仿佛有什么东西裂开了。

"他真的做到了……只要去做就行了，真的没有办不到的事！"

虽然周围的人都觉得他想的不够周全，但他仍不顾一切，展现出勇往直前的行动力，最后果真实现了梦想。这位同学的身影，深深烙印在我心中，让我燃起希望。我相信，只要够努力，势必能学好英语，同时也让我获得了弥足珍贵的体悟。

"千万别因旁人的话语和标准，低估自己的能力。"

持续保持这样的心态，成为我往后不断挑战学习外语的新动力。如果我因为会说英语一种语言而自我满足，就不可能再抓住其他更大的机会。

那位同学始终没有放弃成为演员的梦想。在他还默默无名时，就演出独立电影，为他的演技奠定了深厚基础，现在他已成为一名顶尖演员。就算曾有人在背后嘲笑他"你不可能成为演员"，他也完全不为所动。就读南部艺术高中的学生，只身一人前往首尔，想必一定承受了相当多的苦难。这一切非但没让他失去梦想，还使他更加勇往直前，顺利成为备受大家喜爱的演员。

他就是"刘亚仁[1]"。

他曾在某次访谈中说过一段话：

"努力求生存伴随而来的痛苦，如狂风般袭来，那的确是一段令人深陷绝望的日子。面对我的质疑，这个世界并非总是给予善意的答复。我在17岁以后就独立生活，没拿过任何零用钱，在贫穷中度日。如果说我

人生中有一段时期，深刻到足以概括整个人生，或许就是我过去经历的那段时光。”

我从弘植身上学到，不论做什么事，想要迈向成功，就要有承受伸手不见五指的黑暗的体认。

一旦有了想做的事，请放手一搏。普通的原石，要历经无数琢磨，才能变成闪闪发光的钻石。你认为这句话在课本中随处可见，太老套了吗？或许这是任谁都能轻易说出的话，却是一项不争的事实，也确实为真理。

1 本名严弘植，韩国实力派演员。2010年出演电视剧《成均馆绯闻》，知名度大增。2015年主演电影《思悼》，以精湛演技获得青龙奖最佳男主角，当时未满30岁的他，成为韩国有史以来获得此奖的最年轻的演员，而后又以电视剧《六龙飞天》夺得百想艺术大赏最佳男主角。最近主演的电影为《国家破产之日》。

如果你有一个确定的心愿，

就一定有一条可以到达的路

简单来说，胜利者和失败者的差别在于，

胜利者愿意做失败者不愿做的事情。

——德士特·耶格

高中期间，我一直无法放下出国见识外面世界的梦想，但碍于母亲的担忧和班主任的劝阻，我只能被迫继续升学就读高三。班主任曾对我挥舞藤条，斥责我的不是，又罚我跪在教务处写一整天的悔过书，试图改变我的想法。

但我并未就此放弃，不断说服父母和老师。最后，升上高三的那年，我决定听从班主任的建议，改为就读替代学校[2]。

我愿意那么做其实是有原因的。班主任帮我说服了替代学校的老师，对方答应让我出国10个月，前提是我整个学期都要乖乖上课，不任意缺席。

不过，依我的家境，根本没有能力出国留学。我决定自己想办法筹措留学费用，第一件事就是拿母亲店内的花到大街上贩卖。卖了几天后，我拿着卖花赚到的钱买了一棵盆栽树。只因我在看到那棵树的时候，就认定它有一部小型车辆的价值。从某方面来说，盆栽树可以算是我首次投资的事业。

乡下土包子，首次挑战跳出井外世界

我满怀希望地带着盆栽，勇敢踏进了大邱地区最大的珠宝店。我想珠宝店这个地方总是存放着大量的现金，想必里面会有人看出盆栽的价值。但是，现实并没有想象中那么简单。每踏进一家珠宝店，得到的都是相同的回答“不好意思”，被拒绝的我只好打道回府。

在寒冬中，长时间捧着沉甸甸的盆栽到处奔波，我的手臂和双腿发软，再也无法踏出任何一步。于是我蹲坐在人行道上发呆，眼前6层楼高的医院随即映入眼帘。当下我灵机一动：说不定我可以在医院里卖掉盆栽树，便不顾一切地冲进医院里。

成功摆脱护士的阻挠，我顺利抵达院长室门口。推开门进去后，我看到了一位身穿白袍的中年医生。一见到他我便大声高喊：

“院长您好！我是就读庆北艺术高中美术科的张同完。这是我生平第一次有想要实现的梦想，而我正在挑战把梦想变为现实！”

现在回想起来，真不知当时究竟哪里来的勇气。也许我只是想，只要鼓起勇气，勇于表达，一定能将我的心意顺利传达给对方。还有一个可能是先前已被拒绝无数次，心急如焚的我，将此刻视为最后的机会。

“如果连院长也拒绝我的话，我可能会沦为一个永远不敢做梦的失败者！”

几秒之后，出现了相当戏剧性的发展。院长静静听完我的话，从钱

包里掏出两张蓝色支票递给我。他说：

“同学，我现在投资的可不是盆栽，而是你的眼神。答应我，如果哪天你被逼到悬崖边，陷入绝境，也千万不能失去你现在的眼神。”

真心渴望的那一刻，是开始的最佳时机

多年后，在前往中东之前，我再次拜访了那家医院。我想给院长看看，当初那个请他帮忙的孩子，仍遵从他的嘱咐，始终没有丧失那一刻的“眼神”。

院长还记得我，让我相当感激。我当场向院长行了一个大礼，并娓娓道出自己是如何在他的帮助下得以展开一连串故事的。

“不过院长，您当时怎么会愿意给一个非亲非故的人这么大一笔钱呢？”

院长微笑着说：“从你身上，我看到了从前的我。我出身乡下贫困农民家，还是长子；历尽千辛万苦，才能上学读书。我家很穷，几乎三餐不继，更别说有能力供我念医科。由于生活实在太艰辛，我打算抛下一切，改做生意赚钱，结果奇迹发生了。某位企业家愿意资助我。要不是他帮忙，我根本不可能完成学业，也不可能成为医生。”

院长说当时他下定决心，如果自己能成为一名优秀的医生，“遇到拥有梦想却为家境困难所苦，感到挫折的年轻人，一定要成为他们的力量”，所以才会答应帮忙。

如果当时我因为被拒绝无数次而放弃，就不可能有现在的我。作家亨利·戴维·梭罗在《瓦尔登湖》中写道：

一个人只要充满自信朝着梦想前进，

努力过着自己想要的生活，

那么他将会在“平凡的时刻”

遇见意想不到的成功。

2 指的是附属在一般学校，或是由特殊机关团体成立的学校，帮助因故无法完成主流教育的学生取得学历证明的学校，英语名称为alternative schools。

外语不单是一项语言能力，

更是创造人生机会的发源地

如果你用对方听得懂的语言和他交谈，

你的话只能进入他的大脑；

如果你用对方的母语和他交谈，

你的话则能深入他的内心。

——纳尔逊·曼德拉

2015年，我在由健康保险审查评价院（注：隶属于韩国保健福祉部的委任机构，负责审查医疗费给付和判别给付是否成立）主办的政府3.0重点课题“运用医疗大数据的创业构想募集”活动中，获得第一名。但当时我根本连大数据（Big Data）的“大”字代表什么都搞不清楚，所以周边朋友对于我能够获奖，都感到相当惊讶。

比起我得奖这件事，还有更惊人的，那就是第二、第三名和佳作获得者，个个都是大数据相关企业的总经理、博士和现任医生。审评院为了审查公正性，甚至还聘请外部专家参与。究竟是什么原因，让他们将从事的工作与大数据毫不相关的我提出的提案，评选为最佳构想呢？

外语能力赐予我的机会，带来源源不断的好运

一个高中时期全校模拟考试成绩倒数，连“开根号”都解不出来的学生，居然可以取得第一名的殊荣。我想我会得奖的原因只有一个，就是我拥有可以和中国香港、新加坡华人朋友密切交流的外语能力。

现在，想要在中国大陆或香港取得韩国化妆品的相关信息，或是购买化妆品，都不是难事，因为我们周遭到处都是丰富的信息。但是，医疗服务可就不同了，唯有通过非法的医疗中介渠道，外国人士才能使用到韩国优良的医疗服务，而且只能完全仰赖中介单方面提供的信息，别无选择。对不谙韩语的人来说，根本难以取得有关韩国医院的客观信息。听完朋友们的意见后，我便以此概念为基础，制作了一份提案报告。

我的提案报告没有任何数字分析图表或指标，我提出运用医疗大数据“架设海外医疗观光服务平台”的想法，只是单纯希望能给寄希望于韩国国内医疗服务的外国患者，提供既正确又透明的医疗信息。

我之所以能超越相关领域的专家，提出极具影响力的构想，完全归功于我的外语能力。因为我听到了想要使用相关服务的人们的真实想法，所以才能提出比大数据专家们更为贴近现实的提案。

以英语为首的各种外语，彻底翻转了我的人生，不断地赐予我意想不到的机会，更成为我至今一直挑战新事物的原动力。

你究竟“为什么”要学外语？

学外语的目的，并非只为了在语言考试中获得高分，这样不过是取得和别人大同小异的资格证，你要一直执着成绩到什么时候呢？如果你以为只要在托业测验中夺得高分，就代表外语学习可以告一段落，那就大错特错。那种学习方式，终究无法成为你人生的基石。

如果你梦想拥有比现在更好的人生，学习外语绝对是你一生的事业。活跃于全世界这个舞台的人，多数都通过精通数种外语的能力，掌握世界的脉动。据说脸书创始人马克·扎克伯格的兴趣是阅读法语和拉丁语的经典名作。借由多国语言累积而成的智慧，可以说是推动他创造脸书的力量之一。

拥有外语能力，让你能比别人更快洞察世界的变化，发现专属于自己的机会。在韩国这片狭小的土地上，正展开一场搜集资格证的竞赛，请务必从中挣脱，否则只会“浪费”你培养专属一技之长的时间。

我曾阅读美国《时代周刊》（Time）和英国专业财经杂志《经济学人》（The Economist）。通过一本英语杂志，就能够获得独特的观点，洞悉越南砂石开采权、印度和巴基斯坦的国境纷争等世界各地的热议话题，还能了解这个世界是如何相互影响的，是否具有共生与对立关系，进而掌握局势变化。

培养外语能力不应该只是为了考试，而应该完全为了自己。你投注的努力，势必会成为一股强大的力量，帮助你达到想要的目标。不妨试着为自己定下一个独特的外语学习目标。如同纳尔逊·曼德拉总统一样，定下一个意义非凡的梦想。

我曾梦想成为一个大人物，坐拥全世界。

正因为这个小小的梦想，

让我开始看见人生中难以想象的梦幻世界。

你也绝对可以做到！

不妨再一次把学好英语当作梦想

人生中最大的喜悦，

莫过于世人都说你办不到而你却成功做到。

——沃尔特·白芝浩

小时候，我住在大邱[3]某个落后的工业区，人们总是将我居住的社区戏称为“犯罪猖獗地”。社区内比我年长的男孩大多没有上学，总是把摩托车停在游乐场，人手一根香烟。这景象就是日常生活的一部分。住在这种社区，完全和重视孩童教育的概念扯不上边。

那些男孩怪罪自己的生长环境，渐渐把毫无未来和梦想的人生合理化。在他们身边的我，对未来自然也不会有什么特别的期望，就这样度过了浑浑噩噩的青少年时期。我想，如果我没有脱离那个社区，怀抱着

多看看外面世界的梦想，我现在的人生应该也跟他们没什么两样。

值得庆幸的是，英语使我大开眼界，改变了我的人生。我开始怀抱梦想，憧憬着我未知的世界。

20多岁得到200多万年薪工作邀约，没有厉害的背景或资历，我的强项只有流利的英语

现在有很多人仍为了考好托业努力奋斗着，究竟要把学习英语的重心放在拼托业高分上到什么时候？不论你的目标是800分还是900分，达标的人早已满坑满谷。托业是日本为了检测商贸业务人才的英语实力，委托私人机构美国ETS（Educational Testing Service）研发出的考试。托业并不是最具指标性的考试，也不是评判英语实力的唯一标准。但令人感到不解的是，这项测验一直沿用至今，且备受推崇。

许多企业并不认同托业分高就等于英语好，他们非常清楚，托业高分者不一定能顺利使用英语处理商贸事务。无论是想办法解决无数的突发状况，还是与国外企业建立关系，让己方处于更为有利的局面，我们都绝对无法从托业中学到实际应用在工作中的英语。

最重要的是，就算你考了不错的托业分数，顺利进入大企业就职，你的人生依然没有保障，你还是免不了加入更激烈的竞争行列。因此，学英语不应该只是为了应付考试，能够用于实际沟通才是最重要的。你要学的是活生生的英语，能听得懂，更能说得出口，并让英语成为你事业与工作的基石。

英语已成为一种不可不学的语言，韩国已不再是个可以避开外语的安全地带。你若坚持当一只井底之蛙，将无法在这个世界生存下去。将来势必要与世界各地的外国企业合作或竞争，与外国同事们共事也变成了一件再平常不过的事。就像在日本的德国企业并购当地企业，并由巴西总经理参与经营，这样的事稀松平常。唯有擅长英语才能存活下去的时代，早已来到。

你努力了数十年，还是没学好英语，于是现在你打算放弃？不论是靠补习班还是英语教材，你早已无所不用其极？不，我强调过很多次，

只要使用正确的学习“方法”，就绝对能把英语学好。第一步先学好英语，接下来就能顺利地学好其他外语。

英语具有无穷的力量，能帮助我们实现想要达成的目标。如果你还同时具备其他外语能力，更能帮你抓住许多你从来不曾想过的机会。

还记得我前面提到在卡塔尔王室赞助企业工作的事吧？后来，我27岁时，接获国内中坚建设公司的工作邀请函，表示愿意提供丰厚年薪，邀我担任高级主管一职。正因我精通数国语言，让我有幸在各国企业竞争激烈的中东负责项目，得以累积相关经验，让我破天荒获得数百万年薪的工作邀约。

而其他进入大企业工作的大学同学，就算工作了一两年，还是只能遵从上司指令，听命行事，不知不觉成为大系统中的某个小零件，随时都有可能被淘汰。我有位同学目前任职于国内金融业排名前三的大企业。虽然她待在熬夜苦读考上的公司，但听说她每天出门上班前，总不忘将辞呈放进套装口袋里。

各位现在是抱着什么样的心态在工作呢？你是否总是不想上班？可是，在这个世界上，还是有人热衷工作，享受着自我成长和进步带来的喜悦。各位也应该这样工作，请你设法去寻找这样的机会。在探寻机会的同时，别忘记英语和其他外语将成为一把金钥匙，会助你一臂之力。

你需要外语来完成你被赋予的天命

“要不是有Richard，这项目应该很难完成。”

“没想到你连法语都这么强，你的沟通技巧帮了大忙，真是辛苦你了。”

在新加坡推动公共建设重点项目期间，我曾担任现场经理（Site Manager）。当时，合作企业的多位法国工程师，会和新加坡建设部门的公务员一同开会，由我负责协调双方的技术与执行。

有一次，地下水外漏，会议气氛降到冰点，双方当事人紧盯着彼此，脸上的表情清楚显示着，自己绝不会首肯对方的意见。

“为什么法国人不愿遵守期限呢？”

新加坡人很生气，因为法国人决定从德国空运特殊水泥，并要求延长重点项目期限。对在严密体制下依规定行事的新加坡人来说，完全无法容忍“延长期限”这4个字。

我很清楚法国人为什么要舍弃邻近的日本，改用德国特殊水泥。由于地下水大量渗出，法国人检视众多相关报告后，才断定德国的水泥最经久耐用。纵使事出有因，面对新加坡人的冷嘲热讽，法国人自尊心受创，他们始终紧闭双唇，丝毫不愿反驳或做任何解释。

面对当时的状况，无论如何都要先缓解双方的冲突，才能让他们继续合作，顺利完成重点项目。在双方都无法全然理解彼此想法的情况下，我认为唯有让他们了解彼此的立场，才是最佳解决之道。

“据说雨果为了完美刻画出法国平民艰苦的生活，进行了深入考察，耗费16年的时间，才完成《悲惨世界》这部巨作。另一方面，李光耀总理为了将新加坡建成一个强盛的国家，不允许任何贪腐事件发生。而李光耀的得力助手，也就是国家发展部前部长郑章远，曾涉嫌收受高额贿赂，听说当时李光耀总理下令实施更彻底和更严格的调查。这两位都是我相当尊敬的人，若要我说出他们的共同点，就是两人都为了获得最佳结果，进行长期抗战。还有一点是，在座的各位，正是他们两位精神的传承者。”

每个国家都会有几位伟人，光听到名字，就足以让人内心激动不已。如果有法国人对柳宽顺烈士（注：韩国爱国女烈士，曾参与独立运动，遭日军逮捕后，在日军的严刑拷打下身亡，就义时只有17岁，年纪轻轻却为国家独立牺牲奉献，深受韩国人敬重）的爱国情操给予高度肯定，想必韩国人会深受感动。同样的道理，我举出新加坡和法国人民无比敬重的人物，找出他们的共同点，说了那段话，让这成为一个好的切入点，两边都稍稍开始试着理解对方的立场。

在瞬息万变的世界，你难道不好奇未来将产生什么样的变化吗？自己能力的极限究竟可以到哪里？在这个变化无常的世界，每当我看到有人功成名就，尤其是那种不惜付出一切努力，也要将世界引领至更好方

向的人，便不禁会思考所谓的“天命”究竟指的是什么。某位哲学家曾这么定义人类出生于世的原因：

“人类之所以出生，为的是将神赋予的力量发挥至极致，帮助其他人。”

希望现在正在阅读本书的各位，也能发现自己的“天命”，并发挥到极致。虽然我曾经是个问题学生，但靠着“外语”能力，我找到了天命。现在正与世界各地的人相互交流，满是幸福地工作着。

我期盼前文所述的经验能对各位有所帮助，同时我将开始向各位具体说明100LS训练法。过去你尝试过千奇百怪的方法，始终未能成功。若你为此感到挫败，请务必再拼一次，再一次下定决心，这真的是这辈子最后一次学英语了。希望你能抱持着这样的觉悟和信念，用100天的时间，去实践100LS训练法。

3 为一工业城市，主要工业包括纺织、冶金和机械。

CHAPTER 3

真的只要100天就能听懂，甚至开口说？

数十年来，

可能你一直都在用

不切实际的方法学英语

请舍弃“唯有学好语法，英语才会变好”的错误想法，

学英语就跟学母语一样，请务必由“情境”来熟悉。

——100LS法则一

对我来说，“啊烫”这个词的意思，等同于“很烫的东西”。这是我年幼时从母亲口中学来的。母亲独自经营花店，总是无暇照顾我。她生怕在招呼客人时稍不留神，我会误触煤炭暖炉。因此，没客人时，她便会抓住我的手，故意贴近煤炭暖炉，让我直接感受暖炉的炙热。

此时，母亲会对我说“啊烫”。当时我连韩文字母都不太会念，但我看着母亲，跟她一起复诵。凭着耳朵和感觉，我学到了“啊烫”所代表的意思。现在我只要看到“很烫的东西”，脑中就会自动浮现“啊烫”这个词。

只要回想一下我们以前是如何学会母语的，你就会明白学习语言并非仰赖语法，而是一种锻炼，通过情境自然而然学会。

饶舌歌手学好英语的秘诀，请用学母语的方式学习外语

我们明明就是用耳朵学母语，为什么却用眼睛和头脑学外语呢？为什么要按照书上的理论去理解内容？这样的下场就是，不论你花多久时间读外语，只要一站到外国人面前，你还是像哑巴一样无法开口，你的

程度仍旧停留在用单词七拼八凑凑出零星字句。

更何况，学校教的英语，不是教你沟通，而是教你考试。你有听谁说起过我们学英语的理由？我在学校可是一次都没听人解释过“为什么要学英语”。英语课堂上，我总是学着难以理解的语法，再以此为基础，分析英语句型。

“什么是不定词？”“如何区分一般现在时第三人称单数？”……课堂上总是充斥着这类提问，使得英语课总是令人感到烦闷。我连“不定词”和“动名词”的意思都搞不清楚，听到老师的语法解说只感到更加混乱。最后，我选择放弃英语，英语课成了我的补觉时间。坦白说，我从来没在英语考试中答对超过10道题。

现在回过头来看，懂得很多语法概念，和能说出流利的外语，根本就是两回事。当时全校第一名的同学，最近也跑来向我诉苦。他说很想学好英语，问我要怎么做才能变强。

在国民教育中，若想确认学生的英语实力，考试或许是最简单又有效率的方法。其中，既省钱又能掌握学生实力的方法，大概就属“填鸭式”的语法教学。学生们不得不顺应这样的教学方式，结果自然会以语法太难，考试成绩没进步为由，选择放弃英语。最后甚至还来不及开启通往外面世界的大门，就已经不战而败。

到现在，仍有不少学生把英语视为入学或就业门槛的考试科目，非但没有练习听力和口语，还像学数学一样用背公式的方式理解英语。说着一口别扭英语，却始终无法明白别人为何听不懂自己说的话。

举个例子，你知道“model”这个单词要怎么发音吗？大多数韩国人都会念成[mu'de]（注：韩文中有许多外来语，“模特儿”为其中之一，韩文发音为[mu'de]）。如果你跟美国人讲[mu'de]，他们会有什么反应？一定会听到他们回答“What？”，因为他们完全听不懂你在说什么。如果你写下单词拿给他们看，他们会告诉你这个单词的发音应该是['mɑdl]。

许多韩国土生土长的饶舌歌手，不曾去过美国，英语发音却相当标准。那是因为借由反复聆听外国歌曲，便能自然学会外国歌手的发音。

只要你找出热爱的外国歌手，跟随他们的发音腔调、抑扬顿挫和节奏感，便能在不知不觉中学好发音。

外语绝对不是一门要你呆坐在书桌前学习的困难学问，它是让人乐在其中的一种锻炼，帮助自己和这个世界沟通的工具。只要稍微改变一下想法，你就能更轻松贴近它。

曾是北欧英语最差的国家，看芬兰如何逆转情势

迈克尔·摩尔（Michael Moore）拍摄的纪录片《接着侵略哪儿》（Where to Invade Next）中，探讨了芬兰教育议题，极具话题性。内容讲述至少精通三国语言的芬兰学生所处的教育环境。看完这部纪录片后，很多人不禁再次审视现今韩国教育所面临的问题。

现在，77%的芬兰人能轻松使用英语，不过20年前，芬兰却是北欧英语最差的国家。因为当时的芬兰和韩国一样，英语教育注重语法。

比起英语，芬兰语反而与韩语更相似。我猜起初应该是由于英语和芬兰语语序不同，才会以语法为主，好让学生更容易学好英语。可是结果如何？和我们国家落得同样下场。芬兰人即使在学校学了很长一段时间的英语，还是难以摆脱英语恐惧症。

然而，20年后，多数芬兰人治好了他们的英语恐惧症。究竟是什么秘诀产生了如此惊人的结果？方法很简单，就是完全摆脱以语法为主的教学方式。

甚至，芬兰所有的学校都禁止以考试检测学生的英语实力。托此政策的福，芬兰学生不再把英语看作一项学习科目，而是当成一种游戏。每堂英语课都变成了唱流行歌、玩游戏的愉快时光，促使学生和英语变得更亲近。老师也转变知识传递者的角色，改为讲解游戏方法，或是在学生进行对话时，从旁协助他们顺利完成对话。老师变身为英语小帮手，引导学生们开口说英语。

改革结果相当惊人，纵使芬兰学生没有额外学习语法，却能说出一口流利英语。如今多数芬兰人的英语，已达到可以随心所欲运用的地

步。

语言专家对芬兰人活用英语的能力相当震惊，于是研究了芬兰人的英语单词量，又发现一项更惊人的事实。单是芬兰当地初中生具备的单词量，就足以应付日常生活所需。

外语并非一项学问，而是一种沟通工具。请舍弃旧有观念，别再认为一定要懂得高深的专业术语，或是复杂的语法知识，才能学好外语。即使只是一个简单的句子，也请试着大声开口说，仔细聆听，弄清楚这句话该用在什么情境下。与其说是读书，学外语更像是一种运动。唯有不断练习，才能说得流畅。聆听外国人说话时，你才能像听母语一样，听得清晰。

练习不到一年，韩国牧师就可以同时用英语和日语传福音？

别靠头脑去理解英语，请用嘴巴和耳朵训练。

——100LS法则二

事情发生在我到新西兰3个月左右。原本我以为，只要到国外生活，英语就会自动变好。于是，就在毫无计划的情况下来到新西兰。可惜现实却完全不是这样，英语仍旧离我相当遥远。

我从韩国带了畅销英语对话书，本来打算试用几句书上的句子。当我终于鼓起勇气，说出我看书背下的句子，换来的却是外国朋友的一阵讪笑，他们说那是年代久远的用语，只有爷爷那一辈才会那样说。受到刺激的我变得胆怯，最后只能勉强吐出一些单词和单词组成的破英语。

为什么无法用书上教的英语来沟通？

每当我说出前后不连贯的英语，室友们总是会回我“Pardon？”。刚开始，我以为这句话是“咦？你说什么”的意思。过了一阵子，我才了解到，这句话比起“Sorry．”或“What？”更有礼貌。

即使有很多口语用法能直译，但根据不同情况，语感仍不尽相同，所以在英语圈国家生活，才有可能学到教科书上没教的“真正英语”。我多少也学到一些母语人士会用的极为简单的用法，尽管如此，学到的还是有限。我能说得出口的英语，仍不足以进行更广泛且深入的对话。

我的英语，永远只围绕日常反复使用的简单词句打转，陷入一成不变的循环。不论是谁，只要在国外待过，多少都能掌握生活基本用语。但有件事你一定要明白，人生中，生活用语终究无法转化成一项特殊武器。如果你希望外语能成为你人生的转折点，至少要具备足以说服对方的能力。

最后，我决定停掉新西兰的语言课程，在那边根本没办法学到我真正想学的英语。我那一班有来自瑞士、德国和日本的同学。本来我期待，只要在没有韩国人的语言学校上课，就能摆脱受困于英语生活用语程度的命运，结果终究只是我的痴心妄想。日子一天一天过去，我的发音竟开始趋向德国腔，还讲出有日文腔调的英语。不知从何时开始，我说着英语老师听不懂、仅限同学之间才能沟通的怪异英语。

我想一定有什么地方出了差错。就在茫然之际，偶然在路上碰到一位韩国牧师。这个社区没什么韩国人，所以我一眼就猜出对方国籍。尽管我俩初次见面，还是聊得相当起劲。牧师说，他每周日都会在家用英语、日语传福音，结束后会提供美味的韩式料理。他写下时间和住址，邀我一同参加。

同时用英语和日语传福音？某牧师的外语学习秘诀

我有好几个月没吃到韩国食物了，抱着可以尽情享用一番的心情，前往牧师的家。一踏进门，映入眼帘的是十几个日本人和几个白人，他们的目光都直盯着牧师。更令人惊讶的是，牧师正以流利的英语、日语解说教义。

这情景带给我极大震撼。因为打一开始，我就知道牧师来新西兰的时间还不满一年，甚至是第一次居住在英语系的国家。

“怎么可能有这种事！”

当下我便下定决心，一定要向他请教学习技巧。用完餐后，其他人各自回家，我留下帮忙收拾碗碟；一边洗碗，一边听着牧师一路走来的经历。

故事是这样的。在来新西兰之前，他曾在日本传教。令人吃惊的是，他一句日语都不会说，就直接去了日本。身处异乡、无依无靠的他，为了向日本人传教，势必要先学会说日语。他说，为了能将神的旨意传递至日本人的心中，他竭尽所能培养真正的日语能力。

他拥有渴望达成的目标，信仰神的他，想要传达神的爱，同时还想在信任并跟随他来到异国的妻子和两个孩子面前，展现自己非凡的一面，于是就在当地创立了教会。基于对目标的强烈渴望，他全力以赴，发誓无论如何都要学好日语，最后他悟出了学习外语的短期速成秘诀。

接着他在日本成立小型教会，4年间持续从事宣教活动。某天，他发现日本有许多年轻人跑去澳大利亚和新西兰打工度假。他浮现出这样的想法：“他们在陌生的国度，没有任何可依靠的对象，想必会需要神的爱。”于是他毫无眷恋地放下在日本的一切，来到新西兰。

一开始，他的英语能力并不怎么样。但是，从日本远道而来时，他并没有把语言看作是个障碍，反而确信自己这次同样也能成功。

“我年纪太大，不可能做得到。”

“我要忙着养家糊口，哪有时间。”

这些话往往都是借口。只要你真心渴望，一切都能实现。再怎么解释，都只是辩解。牧师凭借一己之力学会日语，掌握了独门技巧，所以他有信心这次也一定可以。他将当年学日语领悟出的外语学习法，原封不动套用到学英语上，居然轻松搞定了英语。

“只学了一年，就听得懂英语新闻？”

牧师的真实经验谈，实在让人大吃一惊，在难以置信之余，我内心不禁感到一阵澎湃。

我协助他准备英文、日文的《圣经》讲读和教义解说，甚至等所有人都吃完晚餐回家后，留下来帮忙洗碗，为的就是能够习得他的秘诀。毕竟当你想要获得别人拥有的某样东西，必定会给对方造成极大的困扰。我花了整整两周的时间，跟在牧师的身后打转，最后，他终于和我聊到了他的外语学习秘诀。

用了牧师传授的方法，

听电影里的英语对白

就像在听母语

请立下一个目标，用100天的时间，

观看一部电影，或一集电视剧100遍，

之后就是见证奇迹的时刻；

演员说的话听起来就跟母语没什么两样。

——100LS法则三

“你应该知道《诺丁山》这部电影吧？”

“我知道，就是休·格兰特和朱莉娅·罗伯茨合演的那部。”

“你从现在起，反复观看《诺丁山》100遍以上。”

“什么？要我反复观看《诺丁山》？为什么？”

“就是要你看电影学英语，这是最实在的方法。电影里有大量‘活生生的语言’，就算你待在国外很多年，都不太可能学到那么多英语。只要不断观看就一定可以看到效果。”

展开我的第一项挑战，观看《诺丁山》100遍

“一部电影，竟然要我看100遍以上……”

牧师的话让我不知所措，但我脑中再次浮现他宣教的身影。明明是活到一把年纪才踏出学习的第一步，却能像母语般用英语、日语畅所欲言。于是我决定姑且相信他的话，想着想着，不觉燃起斗志，萌生勇气。

“好吧，就按照他说的去做，我也会变得跟他一样好，我一定做得到！”

那天，我向牧师借了《诺丁山》的DVD。一回到家，便迫不及待地放出来看。一开始，我打开韩文字幕，完全沉浸在剧情中。后来我关掉字幕，瞬间变得乏味不堪。我的思绪总会不自觉飘向别处，甚至还不小心打起瞌睡来，“左耳进右耳出”真实反映了我当时的状况。途中我实在敌不过睡意，小睡了一阵子。当我从睡梦中惊醒，睁开眼睛的那一刹那，电影也差不多要结束了。我想再这样下去不是办法，无论是电影还是英语，都不会有任何进展，纯粹是在浪费时间。

“来想想看有没有其他方法好了，不能只是一味地反复观看。”

我烦恼了一阵子后，终于找出一套适合我的方法。我想起以前练习弹奏《卡农》时，曾将一首曲子切割成数个段落，再一段段反复练习。于是决定把这个方法套用到学习英语上。

每当我遇到看不懂的片段时，就会按下暂停键。依照我的程度，几乎每个片段都难逃相同的命运。接着我抄下听不懂的句子，确认意思之后，再重听一次那个片段。这是一项艰巨的工程，因为我根本听不懂电影中的任何一个片段，只能不断重复同样的动作。一想到“这3个月来我到底学了什么，当初为什么要没事找事跑来新西兰”，我不禁悲从中来。

暂时忘却悲伤的情绪，我咬紧牙关继续播放《诺丁山》，反复听每个我听不懂的片段，用我的嘴巴和耳朵去记忆学习，直到我能够不看画面说出一模一样的台词。

就这样过了15天，我开始厌倦一成不变的模式，自己仿佛堵在一座高墙前动弹不得，我再也无法集中精神听演员口中的台词了。

“我又不是什么熊女（注：韩国神话中，熊女为了成为人类，忍受了百日的修炼），一直做一样的事，英语就会变好吗？牧师到底有没有传授给我正确的方法啊！”

我开始埋怨牧师，同时和我的意志力展开一场拉锯战。最难克服的障碍终究还是我自己，每当我产生就此放弃、动摇的念头时，我就会努力稳住自己的心，对自己的内心喊话：“现在放弃的话，就真的结束了！”

我想，如果当时我选择半途而废，现在就不可能跟英语变得如此亲近，更无法享有改变人生的机会。

过程中，我仍不时想要放弃一切，最后之所以能成功战胜自己，是因为我有一个相当坚定的目标：“我一定要把英语学好，光荣归国。”想当初，我不顾老师和母亲的反对，硬要来新西兰，又历尽千辛万苦才存到足够的钱。若以现在这副德行回去，叫我情何以堪？此时此刻，我就像被逼到悬崖边一样，走投无路。其他同学早已进入大学，参加完新生训练，各自朝着主修的课程迈进。要是我就这样无功而返，势必会被当作一名输家。

“现在的我别无选择，就算硬着头皮也要撑下去。”

于是我重拾信心，继续投入《诺丁山》，反复练习每个听不懂的片段。历经13天，我终于完成所有段落的练习。虽然过程极为艰辛漫长，但在顺利完成后，伴随而来的是成功的喜悦。我到这时才深刻感到，自己确实留下了认真学习英语的痕迹。

观看《诺丁山》50遍后，我开始能听懂餐厅客人点餐

当时我在新西兰某家泰式餐厅兼职洗碗。打工结束回到家后，我总是累得像一摊烂泥。但不管当天再怎么累，我还是会乖乖观看《诺丁山》。

没想到，发生了一件不可思议的事。那天我一如往常地看着电影，接着突然在某个瞬间，休·格兰特和朱莉娅·罗伯茨的对话，听起来格外清

晰，就像有人跟我用韩语说话一样。当时我简直不敢相信自己的耳朵，这让我又惊又喜，至今我仍忘不了当时的心情。就好比你面前隔着一道难以跨越的高墙，而你历尽千辛万苦成功跨越阻碍后，映入眼帘的是一条宽广的道路，这景象想必会让你感动不已；而这份感动，正是我当时的心情写照。

这份喜悦并没有持续太久，先前我也说过，学习过程并不如想象中那么简单。随着观看次数的增加，大约到第34遍的时候，过往那份感动也随之消失得无影无踪。我觉得自己像被困在了高温闷热的蒸气室里，满脑子充斥着烦闷感，只想逃离这个地方。于是我起身，关掉DVD，走到外面仰望着天空。

那天，新西兰乡村的夜空中，星星分外闪烁动人。抬头一望，头上布满了点点繁星，难以一一细数。眼前这片黑色的天空，就像此刻的我。顿时我想通了，原来我正在将微小的星星，一颗颗填满至漆黑的夜空中，才会暂时无法看清未来的轮廓。

也许这些话语有点不切实际、过于感性，却刚好在我绝望的时刻涌上心头。我再度回到房间，打开DVD播放器。

第35遍、第36遍……首次观看电影时，那些没有听懂的对白，如今都能听懂了。对此，我抱持着感恩的心，并未将此视为理所当然的结果。想当初我连一句话都听不懂，心情何其挫败。一想到学习英语的初衷，我又再度投入电影的怀抱中。说实话，无论我的心志再怎么坚定，仍难以摆脱内心的挣扎，不时会听到“真的受够了”“好想看其他电影”等等逼迫我放弃的声音。即便如此，我还是撑了下去，力拼第40遍。

接着，迈入50遍大关时，泰式餐厅的老板调动了我的工作。当时我正在擦拭堆积如山的碗盘，他走向我，对我说道：“从明天开始，你到外场去当服务生。”老板说，凭借和我用英语对谈的印象，他认为我现在的能力足以应付外场的客人。

“明天上班时，记得整理好你的头发和服装仪容。”

语毕，老板当场抓了一只鲜活的龙虾，做了一道料理为我庆祝。我

把“Germany”错当成韩语的“年轻人”，不过是几个月前的事。没想到现在居然能成为餐厅服务人员，用英语帮外国客人点餐，甚至能为他们介绍餐点。

我想赶紧把这个好消息告诉牧师，急忙登门拜访。他真心为我感到高兴，并说了很多鼓励我的话。另外，他还特别叮咛我一件事：

“如果你只是单纯想把一部电影中的所有英语变成自己的东西，并不能达到运用自如的境界。现在，不妨试着用同样的方法挑战别的电影，别忘记先前练习的重点，要把重点放在听力和口语上。唯有开口跟着说，你才能真正驾驭它们。”

我把自己当成电影主角，跟着影片念出一句句对白。不久之后，我的英语发音和腔调都有大幅进步。而且，我不再像过去一样，只是靠着脑中的单词和语法拼凑出一句话，成功摆脱了“说不出口的窘境”。虽然说话语速仍有些缓慢，但我已拥有一定的自信，相信自己可以像母语人士一样，大声把英语说出口。

退掉语言学校的课程后，虽然没办法拿回学费，但我一点都不后悔，因为我有了新的目标。剩下的时间，我要通过电影学好真正的英语。

让我成为四国语言口译的训练法——100LS

现在请忘掉一直以来你学习外语的顺序，

务必遵循“先练听力，再练口语”的步骤。

——100LS法则四

相信正在阅读本书的你，已经学了数年甚至数十年的英语。你可能曾为了背单词，不断抄写，还做了单词笔记本。又为了搞懂语法，多次

翻阅知名语法教材，到补习班上课更是常态。多亏一直以来的努力，在英语考试中，你通常能取得不错的成绩。

尽管如此，你还是觉得自己英语不太好。有人学了超过10年的英语，有人甚至牺牲上班前的睡眠时间，跑去补习班加强英语。明明耗费了所有的精力学英语，却还是说得零零落落，只能默默羡慕别人能说出一口流利英语。为什么会这样呢？

“大概是因为我不够聪明。”

“我本来就不擅长学语言。”

“我这辈子或许没办法学好英语了。”

你开始怪罪自己没有足够的能力和先天的才能。但你要知道，自暴自弃是通往失败的最佳捷径。你应该把焦点放在探究你一直以来是否使用了正确的“方法”，这样才能得到更有建设性、更有利的解决方案。

问题根本不在你身上，而是“方法”出了问题。单纯靠改变“学习方法”，就让我在一年内，从一个英语总是不及格的学生，变身为具备出众英语能力的人；而让我脱胎换骨的学习之道，正是“100LS训练法”。

100LS训练法，源自“美国国防部语言学院”

这个训练方法，源于“美国国防部语言学院”（Defense Language Institute，简称DLI）。“二战”期间，美国为了在短时间内迅速搜集到敌军情报，急于培育出通晓敌军语言的士兵。困难在于士兵个个都是年过20岁的成年人，正处于头脑完全被母语制约的年纪。然而，接受了6个月的外语训练后，他们身上发生了惊人变化，每个士兵都宛如母语人士般，可以流利使用外语沟通。

当时，他们接受了一种被称作“听力口语技法”（Audio-Lingual Technique）的训练。这套训练方法，并非请不同背景和口音的外国教官上台教课，让士兵们抄笔记学习各国语言。而是费时大约6个月，每天20个小时，以二对一的方式，由两名外教官轮流抛出问题。士兵在听到问题的当下，就要直接以外语回答。由于教官连续快速提问，士兵完

全没时间用母语思考。受训完毕的士兵，再各自前往单人外语实验室，反复进行无数次的听说练习。回到住处后，他们也会花好几个小时听音频，继续练习跟读。

这些士兵持续不断练习听力和口语，直到可以不用思考语法结构，直接将外语说出口为止。以这模式持续训练半年后，他们都具备了一定的外语能力，沟通上毫无障碍。

你是否发现这方法有个特别的地方？就是学习外语的顺序。他们受训的先后顺序，和我们一直以来接受的外语教育完全不同。

数十年来，我们学习外语的顺序为“阅读（语法）→写作→听力→口语”，但大多数人在外语听说方面，仍感到相当吃力。原因在于我们不断重复着“阅读（语法）→写作→听力→口语”这个模式。简单来说，我们在学会阅读（语法）和写作之后，终于可以迈向听力的练习；但因为听不懂，所以又重新回到读写阶段。最后，我们倾注大量时间在读写上，却没有花费充分的时间练习最为重要的听力和口语。

然而，美国国防部对士兵们采用的外语训练法，有别于我们的学习模式。请看一下他们的学习顺序。

听力→口语→阅读（语法）→写作

士兵们学习的顺序为“听力→口语→阅读（语法）→写作”，受训时，他们必须听两位教官的轮流提问，即时回答，不断进行着一听一答的循环。而我们学习母语的方式亦是如此，先着重练习“听说”，再进入学习读写的阶段。

婴儿时期，妈妈说着我们听不懂的语言，我们只能一而再再而三被迫听母语。耳濡目染之下，我们开始慢慢跟上妈妈所说的话，最后终于能够开口说话。大致上能进行基本沟通后，我们便开始学习拼音。学会拼音的读法之后，再练习认字和写字，通常会以听写的方式加强学习效果。经历一连串学习过程，我们才终于能以文字写下自己的想法。

因此，我们应该采用学习母语的方式熟悉外语，关键在于“训练”自己，将外语运用在生活中，不再只是学来应付考试。

学外语就像练习开车一样，掌握技巧后便能逐渐上手

听了牧师的建议后，我才知道可以借由反复观看电影或剧集学习英语。亲自实践后，在过程中跌跌撞撞，历经重重关卡。于是我运用美国国防部语言学院的“听力口语技法”，并结合自身经验，又花了数年时间，经过无数次的修正，终于完成一套系统化的训练法，这是一套“任谁都可以轻松活用”最有效率的学习方式，我把它称作“100LS训练法”。

据说飞机起飞时，必须消耗绝大部分的燃料，才能顺利升空。这是因为使用大量燃料全力启动机翼两侧的引擎，方能产生足够的升力。而这股力量，克服了飞机因地球引力形成的重力，让庞大的机体翱翔于天际。因此飞机一旦成功起飞，便能以极少的燃料，顺利飞往目的地。

100LS训练法如同飞机飞行的概念。你现在的英语程度尚未符合正式起飞的标准，请先尝试实践100LS训练，让自己飞离地面，再飞往天际。只要你能够贯彻100LS的方法，观看完一部剧集或是电影，就已经成功做好起飞的准备。

一般来说，人类会通过生活中不断重复上演的对话情境，聆听、理解，逐渐学会一种语言。如欲提升自己的语言程度，掌握更为深奥的意涵，则须借由身处的环境、增加知识等各种不同的方法加强与理解。[1] 因此，只要能真实重现另一种语言的情境，我们同样能学好第二外语。[2]

过去我们一味地埋头于背诵语法和句型，忽略真正学习语言的方法，才会一直无法提升自身的英语实力。如果你采用100LS的方法，观看多部电影，便能有效让自己置身于真实情境中，对语言的学习大有帮助。

只要以100LS训练法，反复观看一部部电影，累积至10部的数量，将电影中数以千计的英语句子消化吸收，你就再也不需要花时间学习英语了。从此以后，就算没有花太多的心思在学习上，你的英语实力也能直线上升。这就如同飞机攀升至起飞后的高度后，仅需要少量的燃料，便能顺利飞行在天际。

坚持通过电影或剧集学习英语的理由

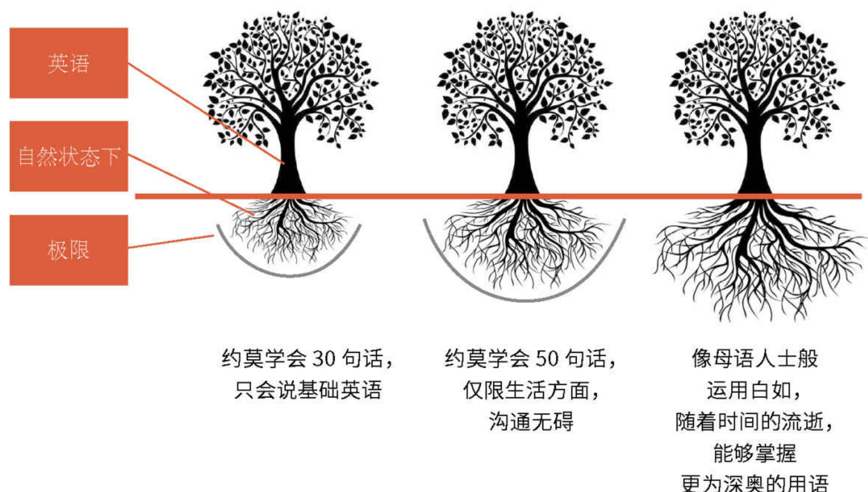
100LS训练法是一套讲求“技巧”的学习法，并非依赖你的眼睛和双手学习，更不是为了应付考试。这方法跟在驾校学开车有异曲同工之妙。

首先，我们以100LS的方法观看一部剧集或电影，这阶段能让我们熟悉英语母语人士实际会用到的英语。待完成一整部剧集或电影的学习之后，再挑战下一部，就这样一部接一部，不断反复进行100LS。这个过程中，你将自然而然学到具有生命力的实用英语。

考上驾照后，得先熬过一段过渡期，才能踩下油门加速前进，尽情在道路上奔驰。如果跳过练习过程，直接开车上路的话，会发生什么事？想必绝对难逃事故的发生。

学习英语时，也会历经相同过程。在直接和外国人对话之前，得先一步步熟悉“用语的使用情境”。特地去熟记一个个句子，对学习并没有什么帮助，关键在于掌握用语的使用情境，学会如何将英语语句适时地运用在各类情境中。对此后面将进一步说明。

举例来说，有个外国人没办法认同我的意见、想法或是行为，但我实在搞不清楚他不认同的原因，这时我该如何表达我的困惑呢？如果思考看书学过的语法，头脑绝对无法立即反应出答案。但若是以100LS的方式看电影，想必会看过似曾相识的场景。因此我能直接说出“What's wrong with it?”，甚至是用外国人说话的速度和语气说出这句话。



这就是为什么我会建议大家通过电影或戏剧进行100LS训练的原因。通过熟悉完整的对话情境，你将能彻底活用相关的句型和用语。

历经无数次的反复练习，才能学好开车和停车。一部影片中充满大量的对白，同样需要依靠重复聆听与跟读。观看一部影片100次的过程中，请务必记得重复循环播放各片段练习。这指的是在你看过中文字幕，掌握句子的意思之后，再看着英语字幕反复练习，直到你能完全跟上片中演员说话的速度。

前述的“反复练习”绝对不能只是默默聆听对白，请务必张开你的嘴巴大声跟着练习100遍，这才是100S（Speaking）。由于大多数人都只专注在100L（Listening）上，因此就算听了100遍，还是会以失败收场。各位一定要使用100L加上100S，才能真实感到“咦，我也会说英语了！”100LS的详细步骤将于下一章公开。

外语就像一个活生生的生物，每时每刻都在变化。因此，我们应该抱持终身学习的态度，放下想要一次征服的野心。当我们想坚持做好一件事，必定会碰到倦怠的时刻。我在实行英语100LS训练时，同样也遇到了这个危机，于是我便换成用其他外语练习100LS。结果反而让我顺便学会了法语和日语。

使用100LS训练法后，你将明白过去你惯用的外语学习方法有多么无趣，又耽误了你多少时间。同时，这也将让你有生以来第一次感到学习外语的乐趣。

1 出自Krashen的语言习得理论。

2 出自Ausubel、McLaughlin、Bialystok、Elli的第二语言习得理论。

跟着做就对了！

不去海外生活，

也一样可以说出一口流利的英语

找一部最能让你乐在其中的电影或剧集，

贯彻100LS。重点来了，请务必开口跟读台词练满100遍。

——100LS法则五

放弃就读语言学校后，我定下一个目标，要好好利用待在新西兰的剩余时间，以100LS方式看完《诺丁山》《猫鼠游戏》《真爱至上》等电影。我着魔似的跟着电影对白不停地喃喃自语，结果相当出乎意料，我彻底吸收了电影中数以万计的对话，并消化成我自己的东西。平常生活中与外国朋友的对话，顶多只能学到“Cheers．”“Pardon?”之类的简单用法，观看电影后，我从中熟悉了各式各样的用法，学习效果加倍。从那时开始，我更加坚定了自己的想法：“就算不去海外生活，我也一样可以学好外语！”

眼睛盯着电影画面，随着剧情发展，嘴巴跟着复诵台词，这让我自动记下了各种口语用法。说话时不再特意经由大脑思考，想说的话便能脱口而出。此刻，我终于能开口说英语了。

这样的结果还挺有趣的吧？在学校明明学了多年英语，却连一句话都没办法好好说出口。仅仅一部电影，竟让我拥有了说英语的自信。

各位，从现在开始，请跟着我一起挑战100LS训练吧。不要烦恼该从何时开始，今天就开始，马上行动。100LS训练法非常容易上手，请反复观看一部电影或戏剧，聆听和说出（LS）英语对白。

不过，实行100LS训练时，务必遵守几个准则。依照过去实验的结果和失败的教训，我归纳出一套系统化的训练方法，将促使100LS产生最大的学习效果。以下我将为大家做详尽的介绍。

正式开始100LS训练前，你务必要完成的两件事

请定下一个你急欲实现的目标。一定要是你真心渴望达成的目标，越具体越好。若能让你在短时间内确认达成的进度，就再好不过了。

简单讲，设定目标的两大重点，就是极度渴望和极为明确，否则你很容易陷入怠惰和瓶颈。请在你的日记本或台历上，写下明确的执行时间、地点等详细信息。每当碰到难关时，请再次确认你的目标，并不断想象自己畅所欲言的情景。

“真的好累，这样真的能成功吗？”“果然撑不过一个礼拜啊，还是放弃吧。”“我已经超过40岁了，有可能办到吗？”当你开始涌现这些想法，意志力逐渐变弱，便会开始为自己找各种借口，想要放下一切。过去我也不时陷入类似的困境中，而拯救我脱困的，往往就是我对达成目标的渴望。

因此，你也要拥有一个极度渴望达成的目标，才能帮你战胜那些试图引诱你放弃的念头。我再强调一次，请定下一个极为明确、真心想实现，同时可以在短时间内确认成果的目标。光是设定目标这件事，就足以让你感觉到自己已经成功了一半。

所谓渴望达成的目标，并不是要你设定一个极其伟大的目标。就算此刻你还想不出什么特别的目标，也不必心急。你可以为了犒赏辛苦的

自己，搭乘廉价航空前往邻近的中国香港或泰国游玩，这也称得上是一个目标。或者是这样的目标如何——周末假期，不想把时间浪费在补觉或看电视上，你希望能出国看看，与不同国家的人聊天，测试一下自己练习的成果。这也是个不错的选择。这些目标都能成为促使你改变的莫大动力。

现在，不妨试着改变一下你对学英语的看法。英语将拓展你看这个世界的视野，助你向前一步与宽广的世界接轨，进而实现你的梦想。

尽管你怀抱着非实现不可的目标，若学习过程缺乏乐趣，还是难以坚持到最后一刻。因此挑选电影时，请务必挑选自己喜欢的影片。如果你的想法很单纯，随手选了一部评价不错，却不是自己真正感兴趣的电影，那么，保证你看不到10遍，就会痛苦到受不了。以我的例子来说，选片的最大前提，就是一定要有我喜欢的演员出演。

我非常喜欢瑞秋·麦克亚当斯，所以以她的《恋恋笔记本》来进行100LS训练。观看过程中，我从未感到一丝疲倦，甚至经常要等到回过神来时，才发现“怎么又看完了”，顺利完成100LS任务。看电影时，我经常把自己当成男主角，模仿演员用英语说话，不知不觉中便把所有英语对白内化成了自己的东西。

除了挑选你喜爱的演员之外，有件事请特别留意，就是“影片类型”。我个人最推荐“现代爱情片”，不建议科幻、奇幻电影，这类电影情节通常脱离日常生活范畴，欠缺实用性。另外，战争片也不合适，太多打打杀杀的片段，极少出现外国人日常生活中使用的英语对话。

事实上，我曾用《拯救大兵瑞恩》进行LS训练，苦撑到第16遍就半途而废了。虽然我认真投入于LS的练习，努力把焦点放在对白上，还是一直被枪声和战争场面分散注意力。过程中不时想到“啊，待会儿这边要爆炸了，这一段谁又要中枪了”，实在无法停止对影片中事件的关注。不仅如此，片中的美国军人经常会讲一些特殊口语，那些话莫名其妙成了我的口头禅，费了好大一番工夫才改掉。

综上所说，若想学习实用性高，又贴近日常生活情境的英语，观看“现代爱情片”再适合不过了。要是你仍然难以选择该看什么电影，可以参考我刚开始进行100LS训练时的电影清单，希望能对你有所帮助。

《诺丁山》《猫鼠游戏》

《真爱至上》《BJ单身日记》

《恋恋笔记本》《爱再来一次》

《女孩梦三十》《初恋50次》

（注：以上片单仅供读者参考影片类型，影片上映年代已有段时间，读者最好选择近期内自己喜爱的电影或剧集。）

我相信你一定能摸索出什么样的电影适用于100LS训练。要记住，最重要的一点，还是“选你所爱”。不论是有你喜爱的演员，还是让你心动不已的配乐，这部影片一定要具备百看不厌的魅力，才能让你顺利完成100遍的目标。

整整两个小时的电影，让你感到有压力吗？那么，改用一集30分钟的剧集或情景剧，也是不错的选择。只不过，我不太推荐你看《老友记》这类早期的情景剧。主要是因为年代较久远，有太多过时用语，现今早已不再使用。我还是建议你选择近期热播的剧集或情景剧，类型最好是现代情景剧，由各具特色的人物演绎日常生活的小插曲。还有一点值得注意，就是观看剧集的方式。切勿一集接一集看完整季，而是专注于单集进行100LS训练。一定要完成一集的100LS训练后，才点开下一集。

如同前文所说，只要持续看电影，一部接一部，完成10部电影的100LS训练，你的英语水准就能达到一定程度。你不需要一次决定好要看哪10部，选好第一部之后，就马上投入100LS训练，其他事情请先暂时抛到脑后。当你用一集30分钟的美剧完成100LS训练后，自然就会产生观看其他剧集或电影的动力了。只要经历过一次成功，就有足够的力量达成其他目标。

现在，不妨试着依照我的建议，选择一部爱情电影或日常情景剧。如果你不采取行动，就无法改变现状。马上开始进行100LS训练，慢慢发掘出你喜爱的电影或剧集吧。

只要跟着我做就对了！100LS的五大学习步骤

来，选好片子后，请按下播放键。第一次观看时，请先关掉所有字幕。记住，一定要从头到尾一口气看完。过程中，你会碰到很多不知所云的桥段，也有很多对话是有听没有懂。但没关系，看懂多少算多少，就算不时冒出“现在到底是什么情况”的疑问，也请坚持到最后一刻，完整看完第一遍。

已完成无字幕挑战了吗？那么，现在请打开中文字幕，观看第二遍。这次你会感到通体舒畅，“原来刚才是这个意思啊”，字幕将完全解答你所有的疑问。这次请你确认先前没看懂的桥段，完成第二遍练习。

100LS最重要的步骤，就是“反复练习各片段”。正式开始前，你需要一些准备工作。请打开英语字幕，观看过程中，若有听不清楚的地方，可先跳过；但若连看着英文字幕也无法理解内容，请按下暂停键，把那段对白抄下来，接着去查出这些意思，了解其用法。

当中可能会出现一些惯用语或特殊用法，就算翻遍词典，也很难查到。这种情况十分常见，此时请借助中文字幕，大致掌握其“语感”就行了。

不过，为什么要做笔记呢？不能直接跟着字幕念吗？根据我长久以来累积的经验，唯有抄下来，才能在“短时间”内发挥“最大效果”。单纯仰赖耳朵和嘴巴，跟着复诵数十次，效果终究有限，通常不到三天就会忘得一干二净。若能抄下对白，理解之后，再反复听读，就能转化为长期记忆。

因此，看到不太理解的片段时，请抄下那些对白，创造出自己专属的100LS笔记。每经一次书写，笔记上就会增添一些新的单词和用法，慢慢累积为相当可观的数量。你所写下的每字每句都弥足珍贵。若是直接出国一趟，你就会发现，这字字句句，正是当地人经常使用的话语。

克莱儿（妈妈） Wow ！ You're not wearing that outfit .

天啊，你不该穿这么短的裙子。

海莉（女儿） What's wrong with it?

这条裙子有什么问题吗？

克莱儿（妈妈） No，it's way too short! People know you're

a girl…you don't need to prove it to them.

你不觉得它太短了吗？大家都知道你是女孩，你没必要穿短裙来证明。

——《摩登家庭》

光看这几句台词，就能推敲出对话情境吧？这是《摩登家庭》的某个片段，妈妈不满女儿穿短裙，唠叨了几句。假设你现在听不懂这段对话，就按下暂停键，在笔记本上写下这些台词，并确认每句话的意思。

紧接着，请反复聆听数十次，每听完一句话，就要马上跟着说出台词。这是针对片段进行LS训练，把不懂的部分完全消化成自己的东西。重点就是先理解各段的意思，再“听（Listen）和说（Speak）”，重复数十次听说的步骤。如果台词过长，可以拆成“No，it's way too short! / people know / you're a girl / you don't need to / prove it to them”，采取分段方式进行。熟悉每一小段后，再一口气听完，练习说出整句话。

片中演员说出台词的“当下”，请马上跟着模仿，大声将台词说出

口。如果可以，顺便把自己说的录下来，这样可以达到加倍的效果。这项训练的重点，在于模仿演员说话的抑扬顿挫、速度以及语气。这不是件容易的事，得历经数十遍反复练习才可能做到。因此，请持续不断练习，直到你能像演员一样，不看屏幕就把台词轻松说出口。练好一个段落后，才能移动至下个段落。

前面第三句台词中，出现了“it's way too short!”这样的说法。若按照语法概念解释，这句话会变成“方法太短了”，和真正的意思相去甚远。这就是为什么有人明明学了语法结构、背下数万个单词，却还是常常听不懂英文的原因。英语母语人士说话时，并不会使用过于艰深的单词。而我们对他们生活中真正会用到的英语感到陌生，当然也就没办法听懂了。

“way too”（太……）是英语母语人士经常使用的说法。以观看影片的方式，你能从画面中学会这句话的语感和适用情境；接着，只要用嘴巴去记忆，就大功告成了。千万别相信自己的大脑，头脑的记忆容量有一定的极限，我们常常没几天就把很多事情忘得一干二净，更别说拿来实际运用了。

如果靠嘴巴记忆，结果将完全不同。当你在现实情况下，想表达类似“这太简单了”的概念时，便能脱口而出：“This game is way too easy．”（这游戏太简单了。）

截至目前，你看了很多外国电影，但英语实力并未有所提升，原因何在？你总是被动听着那些对白，没有把它们变成真正属于你的英语。你听到的是充满生命力的语句，如果缺少重复聆听和跟读这个动作，它们绝对不可能变成你的东西。

我就是不断听和跟读各个片段，直到我能完全熟记每句台词。此外，我还会关上字幕，一边看着影像，一边跟着演员说出台词，一直练习到跟上他们说话的速度为止。这项训练，为的是让你不看影像，也能自动将正确的英语说出口。

经过四个步骤，你是不是已经看完整部电影的英文字幕，完成各片段的听说练习了？那么，你已经顺利攀过一座高山。现在你终于可以好好享受观看无字幕电影的乐趣了。

这个阶段，请关掉所有字幕，专心观看电影。你会发现，先前那些听不懂的台词，都变得一清二楚。这是因为在前一步训练中，你已经把各个片段不太懂的英语用法，全都预习过一遍的缘故。

过程中，难免还是会遇到摸不着头绪的片段，这时请打开英语字幕稍做确认。若看了英语还是想不起来，再切换成中文字幕，一定能唤起你的记忆。记住，打开字幕只是为了确认，待确认完毕后，请再关掉字幕。

话虽如此，现实生活中，要人坐在电脑或电视前整整两个小时，不断重复同样的模式看完97遍电影，确实有点强人所难。因此，若碰到不方便看影片的情况时，我会用录音工具做成音频，以音频代替影像。无论是在洗澡时，还是在上下班通勤的地铁上，抑或是吃饭时，都可以随时随地听。我一而再再而三地听电影对白，几乎是无时无刻不戴着耳机，同时张开嘴巴跟着默念。

进入到这个阶段后，你已经可以不用借助影像，光听声音就能喃喃自语，自动跟上每一句台词。时间允许的话，再打开影片，边看边听，记得嘴巴也要跟着动。只要你能持之以恒，100天后，就是迎接完成单部电影100LS训练的时刻。到时候，你获得的那份成就感，保证难以言喻。

百日内完成一部电影

用一部电影完成100LS五大步骤，我粗估所需时间约为100天。不论是上班族、学生，还是家庭主妇，每天能腾出的时间都很有限。基于现实考量，为期100天是最好的安排。

事实上，我花了更少的时间，就完成了五大步骤。我想大概是因为我没有其他事好做，加上一颗迫切想学好英语的心。虽然训练过程中，不时会感到心力交瘁，因而拖延进度，但更多时候，我会认真投入到疯

狂的地步。扣除打工以外的时间，我几乎整天都窝在房里，只为加紧脚步完成100LS。

这100天，由你自行安排每日计划。你可以一天练习一遍，若想一天练习两遍也无妨，每日进度完全取决于你。时间安排上不宜太松散，但也不要过于紧绷，适时在期限内完成一部影片的训练。当然，我也没有硬性规定你要在100天之内完成，只要你愿意，你可以花更少或更多的时间来进行。

不过，千万要注意的是，计划不宜拖延太久。时间一久，很可能会半途而废或丧失斗志。总归重点只有一个，好好用一部电影走完100LS的所有步骤。只要你能以100LS的方法从头到尾看完一部电影，接下来就会非常轻松自在。就像顺利起飞的飞机，接下来就可以翱翔天际。

这还只是个开始，接下来才是大跃进的关键

逐渐遗忘刚学会的新用法，对学习感到枯燥乏味，甚至丧失学习动力。为了避免上述症状发生，建议你直接和母语人士交流。你可以上Meetup网站（注：知名交友网站，使用者来自世界各地，是了解各国文化的绝佳渠道。当中有各类主题社团，社团会不定期举办相关活动，你可挑选有兴趣的主题活动参加，与外国朋友聊天交流），搜索你想参加的聚会活动，届时记得要带上你特制的100LS笔记本。

如果可以，最好每三周就参加一次外语交流聚会。不过，参加外语交流的朋友，经常会犯一个严重错误，那就是不小心变成与外国朋友闲话家常。闲话家常指的是什么呢？就是对话总是围绕“你来自哪里”“为什么会来我们国家”“目前从事的工作是”，等等，每周都在重复相同的话题。这样只是不断使用自己原本就会的句子，你的英语水平还是在原地踏步。

外国朋友就在你眼前，当然得积极把握相处时间。你可以请教他们100LS笔记本中的单词和句子，直接从母语人士口中，亲身感受一下语感差异。毕竟，一个人能否像母语人士一样，懂得运用最符合情境的单

词和语法，正是决定他可否说出一口自然流畅英语的关键。

举例来说，我们通常会将“should”解释为“应该”，词典上也是这么解释的。但英语母语人士实际在使用这个单词时，比起“应该”，语感上更偏向“建议”。如果想表达“请你系上安全带”，通常会说“You have to wear a seat belt!”，而不是“You should wear a seat belt.”。若想表达更强烈的语气，则会说“You must wear a seat belt !”。

培养语感真的很重要，如果不是通过这种方式，就算你翻遍对话课本或词典，拼死拼活看书，也绝对学不到英语语感。

或许你缺乏说英语的自信，对参加聚会感到十分恐惧。千万不要有这种软弱的想法。对每个人来说，最困难的就是跨出第一步。当初我也很害怕参加这种一个人都不认识的聚会。第一次去参加的路上，内心总是不断浮现出“我还是回家好了”的念头。不过，实际参加过后，就会发觉真的没什么好怕的。那些参加聚会的外国人，也是为了结交当地的朋友。你们是彼此相互需要的伙伴，试着去向他们打声招呼吧。

和外国朋友顺利展开对话后，你可以挑个适当时机说“May I ask you some questions？”请教对方英语语感的差异，直接从母语人士身上学习。对方若是来学中文的，你也可以热心告诉他“中文可以怎么说”，一定能更快拉近彼此的距离。

当你掌握了语感的差异，你的英语水平将会突飞猛进，更棒的是还会因此结交到外国朋友。希望你可以去寻找这样的语言交流聚会，通过和外国朋友交换语言的方式，检视笔记上的单词和用法。

若你顺利完成了前述的观影五大步骤，代表你已成功达成一部电影听说（LS）100次的任务。那么，现在的你终于成功离地升高。你已经能听懂一小部分英语，甚至能够顺利开口，进行日常基本沟通，这会让你拥有一定的自信。以你目前的程度，可以放胆到国外自助旅行，更能成功应付简单的英语面试。

不过，我希望你可以更进一步，不要走到这里就满足了。若你想要

在英语商务会议上滔滔不绝地发言，以卓越的外语能力作为到海外就业的利器，或是在外国投资者面前，帅气地做英语简报，就绝对不能停下脚步。

美国外交官被派驻海外前，会在“FSI外交研究院”（Foreign Service Institute）学习外语。最近，这个机关发表了一项统计结果，经他们分析美国外交官的学习数据后发现，一个人学外语至少要花大约2200个小时，才能达到对话流畅无碍的程度。

2200个小时是相当惊人的时间，若每天只花一小时学习，得持续十年完全不中断才可能达成。对母语为英语的外国人来说，学外语的难度竟如此之高。我相信，对母语非英语的你来说，学好英语也同样不轻松。就算天赋异禀，也无法只靠短短几个月就达到母语人士的水准。

因此，当你用100LS的方法看完一部电影，相信自己可以学好英语后，请你再看9部电影，这样加起来总共是10部吧？请你利用起床后和就寝前的时间，打开美剧或电影，每天进行一小时的LS训练。暂时改变听音乐的习惯，改听台词音频。通勤时间也务必拿来练习LS。只要能熬过这些日子，迎接你的，就是更宽广、美好、丰富精彩的人生。只要在1000个日子里，贯彻10部电影100LS的目标，势必会有惊人的结果等待着你。

现在，你已经完全了解100LS学习法了吗？前面实在有点长篇大论，因此我简单罗列出重点。请参考下方成功秘诀，一步步完成所有步骤。只要跟着做，就绝对不会失败！

100LS七大成功步骤vs应用技巧总整理

❶ 设立一个你渴望达成的具体目标。当你产生想要放弃的念头时，这个目标将成为你强大的后盾。最好是个在短时间内就能实现的目标。只要你仔细想一下什么东西能够成为你生活中的小确幸，马上就会有答案。

❷ 挑一部你热爱的电影，或者有你喜欢的演员演出的电影。这部影片一定要有让你百看不厌的魅力。

❸ 电影类型也相当重要，请避开科幻片或战争片。我推荐你看现代爱情电影，影片里充满了贴近日常生活的英语对话。

❹ 观看步骤一：关掉所有字幕，一口气看完第一遍。

❺ 观看步骤二：打开中文字幕观看第二遍，确认之前没看懂的片段。

❻ 观看步骤三：切换成英语字幕，把先前没听懂的片段抄写在笔记本上，并查出它们的意思。

❼ 观看步骤四：反复练习听不清楚的片段，多次练习听力和口语（LS），直到你不会结巴卡顿，完全跟上演员说话的速度。

❽ 观看步骤五：看着英文字幕练习完电影中的所有片段后，请关掉所有的字幕跟着电影练习97次听力和口语，每次练习请二选一观看影片或聆听音频，并跟着复诵，完成100次的训练。

❾ 步骤六：不时带着你的100LS笔记本参加外语交流聚会。结交外国朋友，向他们请教你写下的新单词、句子和用法，培养出你的“英语语感”。

❿ 步骤七：为期100天，完成单部电影的100LS训练后，再挑战下一部电影。每天抽出一小时，采用之前的学习步骤完成10部电影的训练。只要历时1000天，完成10部电影的100LS，你全身将充满对英语的自信，往后不再需要花时间拼命学习。你将具备拥有再多金钱也买不到的能力。英语这项语言利器已经完完全全属于你，为你创造迈向广阔世界的机会。

进行100LS的过程中，必定会碰到疲惫乏力的时刻。这时，不妨上网看一些有趣的短片放松一下，稍微喘口气。小憩一会儿后，你和英语的关系将变得更加紧密，也更懂得享受学英语的乐趣。另外，这些卡通片也可用来进行100LS训练。

❶《咱们裸熊》（We Bare Bears）

这是我个人相当喜爱的一部卡通影片。内容是三只拟人化的熊如何融入美国社会和当地人的生活，属于搞笑类动画片。观看《咱们裸熊》，能让你学到美国人在生活中经常使用的英文用语，这也是我极力推荐的原因。

我个人不太建议你看迪士尼系列电影，因为你不但跟不上外国人的说话速度，还难以听懂片中的台词。不仅如此，这类虚构故事不具真实感，缺少实用内容，很快就会让你失去学习乐趣。我看过太多人通过看迪士尼系列电影学英语，但能撑到最后的人则少之又少。电影的剧情一定要具有足够的吸引力，才适合用来进行100LS训练。

现在，赶快点开《咱们裸熊》，见证三只熊可爱的魅力吧。《咱们裸熊》是大大（Grizzly）、阿极（Ice Bear）和胖达（Panda），以及其他个性迥异的角色们之间展开的一连串趣事。看完一集，保证你马上深陷其中无法自拔。

《咱们裸熊》的娱乐性完全不亚于美国情景喜剧。影片以幽默手法表现生活中的小插曲，像是吃到不满意的餐点，在社交网站上看到负面评价，或是收到违规停车罚单等贴近生活的题材。还有一个优点，它不像《辛普森一家》会出现一些血腥镜头，或是无厘头的对话。

每集10分钟上下，片长短归短，却足以带来启发和感动。当中甚至探讨了濒危动物、环保等议题。另外，韩裔美国女孩帕小可（Chloe Park）出场的桥段，更是令人捧腹大笑。最重要的是，片中角色的配音，皆为清晰的英语发音，跟着练习绝对是轻松无负担。

100LS英语训练要靠90%的热情，加上10%摸鱼的心态，才能完成。只要影片够有趣，英语实力就会跟着增长。若你觉得美剧或电影的负担还是太重，不妨先以轻松愉快的心情，点开《咱们裸熊》，踏出学英文的第一步吧！

❷《飞天小女警》（The Powerpuff Girls）

这部动画剧集，推荐给正在准备空乘或主播考试的女性朋友们。有位顺利被航空公司录取的学妹曾向我透露，看完这部动画片，给予她英

语面试不小的帮助。

《飞天小女警》的主角为三个可爱的小女孩：泡泡（Bubbles）、毛毛（Buttercup）和花花（Blossom），外国配音员吐字清晰，对于想要学习清晰吐字和发音的人，有实质性的帮助。

这部动画里的英语，乍看之下像是初级水准。但是只要把每集大大小小的故事看完，相当于读完了《剑桥英语语法》（注：原名为English Grammar in Use，为全世界最畅销的英语语法书）中的所有语法。不仅如此，你还能自动熟悉各类情境的英语语法，这些通通都是英语对话书上绝对学不到的东西。与其跑去语言学校上一年的课，学些生硬不自然的生活用语，不如用《飞天小女警》进行100LS训练，更能帮助你学会地道的英语句子。

我想再强调一次，请靠90%的热情，加上10%摸鱼的心态，完成100LS英语训练。真的只要100天就好，这期间，请你先忍住不听音乐，投入《飞天小女警》的怀抱吧。

❸《探险活宝》（Adventure Time）

这部动画片的幽默程度绝对不输给《咱们裸熊》。若说《咱们裸熊》被归类为搞笑喜剧，那么《探险活宝》就是一部黑色喜剧。它有种令人欲罢不能的魅力，让人想一直看下去。再补充一下，我之所以推荐这部卡通，当然还是因为你可以一口气学到英语母语人士真正会使用的遣词造句手法。

除了上述三部动画片，《怪诞小镇》（Gravity Falls）、《瑞克和莫蒂》（Rick and Morty）、《宇宙小子》（Steven Universe），以及《日常工作》（Regular Show）也相当值得一看。

❹《秘密》（The Secret）

若想学会各类基本动词的使用方式，我会推荐你看《秘密》。《秘密》一书曾在美国创下最短时间内热卖500万册的畅销纪录，影片与书本内容息息相关。本片片长约为90分钟，内容探讨“吸引力法则”，揭开财富与成功的秘密。

想用英语表达自己的看法，是件很不容易的事；若还想说服对方认同自己的意见，更是难上加难。而这部影片的优势，就在于它能让你学会用英语“说服”对方，学到如何运用最基本的动词want、don't want、can、can't搭配各式各样的句子说服他人。在网上你可以找到中英文字幕的版本，自由切换观赏。看腻电影和剧集的朋友们，不妨先挑战这部影片，它也是一部相当适合用来进行100LS训练的电影。

CHAPTER 4

学习外语不能单靠头脑，靠的是训练！

电影里的**1000**句对白，

如果你能像英语母语人士般运用

自如，那会如何

无法从你口中说出的句子，

你也绝对听不懂。

请务必反复大声练习，直到你能够朗朗上口。

——100LS法则六

The fame thing isn't really real，you know?

Don't forget, I'm also just a girl，standing in front of a boy，asking him to love her .

你知道吗，名气这种事很不真实？

别忘了，我只是站在一个男孩面前，请求他爱她的平凡女孩。

这段台词出自电影《诺丁山》。这是安娜第一次，也是最后一次表白自己的心意，实为片中的经典片段之一。我能在没有韩文字幕的辅助下，直接听懂这段台词，无疑是100LS训练带给我最棒的礼物。

背下台词后才听得懂，跟耳朵听到的当下马上能听懂，是完全不同的两种概念。唯有后者才能将安娜心中蕴含的情意，毫无保留地传达至内心深处。

那一刻，我想到自己克服了重重关卡完成了100LS大任，不禁感到

无比满足与自豪。为什么当初牧师建议我看电影学英语，我总算彻底明白了。在完成首部电影的100LS之际，我发现自己在泰式餐厅打工时，已经可以与客人自如地用英语交谈；跟朋友聊天的流畅度，也更上一层楼。

100LS如何让你打开英语的话匣子？

初一英语课上，老师正为大家说明动名词ing和to不定词，这恍若数学公式般的语法概念，让我完全丧失了学习英语的热情。于是在我整个学生时代，英语考试从没考过高于20分的成绩。

到现在，我仍旧解释不出动名词ing和to不定词的差异，但是就算不懂那些语法结构，我还是能体会安娜口中那段经典台词的感人之处。对10年前的我来说，动名词和to不定词只是生硬无趣的语法，但是现在我竟能从两者组合而成的台词中获得感动。

电影中那些对白全都是英语母语人士实际会使用、具有生命力的语言。母语人士平均一天会讲出100—200个不等的句子，句子的结构大同小异，仅是交替使用符合当下情境的单词。

一部电影中有超过1000句以上的对白。如果你能像英语母语人士般全数运用自如，那会如何呢？人们每天的对话通常是由反复使用的话语所构成，不大会用到太多全新的用语。因此没有任何的训练方式，比得上用贴近生活的剧集和电影练习100LS，更能帮助你开口了。

拿剧集或电影作为100LS的训练工具，除了可以顺便记下句子的使用情境外，还能让你彻底习惯英语母语人士的腔调和语速。接下来只要抽空参加外语交流聚会，慢慢开启你的英语口语之路就行了。到时候你的英文宝库中已经盛装数以百计的句子，足以让你的英语进步神速。请你实际尝试开口看看，当你处于相似的情境时，英语句子将如条件反射般自动脱口而出。

不论是念语言学校，还是阅读英语教材，借由反复学习的过程，当然也能记下单词和句型。但那只不过是死记硬背的成果罢了。人类的大脑天生喜欢遗忘，总会自动消除不重要的记忆，光靠死记硬背是行不通

的，以下两点可以佐证：

第一，若忽略语感差异，采用机械式记忆法，你并不知道背下的句子该用于什么样的情境。这代表就算实际碰到适用情境，你还是一句话也说不出口。你可能会担心自己说错，没有十足的把握。尽管学了数十年的语法和句型，如果不能完全掌握它们该用在什么情境下，该如何正确表达，就算背得再多也毫无用武之地。

第二，如果你只认得单词，很可能会导致误用的情形发生，或是学到一些不太礼貌的说法。举个常见的例子，当你听不懂外国人说的话时，你可能会想跟对方说“What？”。但是这个“What？”，其实是万万不可使用的字眼。虽然我们只是单纯把它当作“你说什么”来使用，但是听在外国人的耳里，可不是这个意思。以中文来比喻的话，“What?”的感觉比较像是“你说啥”，是不太礼貌的说法。所以当英语母语人士听到有人讲出这句话时，只会把他当成英语程度差的外国人，不会想跟他成为交心的朋友。

只要能彻头彻尾看完一部电影，落实100LS训练，你就能把书上绝对学不到的英语礼仪一网打尽。我们经常会在对话中加入“嗯哼”“嗯嗯”之类的语助词，表示自己在认真听对方说话。但是，英语母语人士说话时，并不会使用这些语助词，他们只会直视对方眼睛，专心倾听对方说话，这才是真正的英语对话模式。

长期住在韩国的欧美人士早已习惯这些语助词，因此他们能够理解添加语助词的讲话方式。可是当你跟不懂这些语助词概念的外国人聊天时，不时说出“yeah…”或“yeap…”的话，对方可能会认定你是个怪人。

如果你想向对方表达感谢之意，通常只说得出“Welcome”，因为你没有学过其他更有礼貌的表达方式。而在电影《诺丁山》中，休·格兰特不断说出“My pleasure．”这句台词，“My pleasure．”的意思为“这是我的荣幸”，表示能帮助到你是我的荣幸，带有体贴对方的心意，是相当具有绅士风度的说法。

想要学会这样的表达方式，并懂得适时用于实际情况，绝不能只是仰赖英语对话书学习英语。因为根据不同的对话情境和感谢程度，会用

到不同的说法。只要将电影或美剧中的写实情境烙在脑海里，你就能充满自信地将对话活用于现实生活中。

试着想象一下，当饭店电梯门关上的那一刹那，你按下开门键，让一个外国人顺利搭上电梯。想必对方一定会向你说“Thank you.”，这时请你回答他“My pleasure.”。这位外国人一定能够感受到你的彬彬有礼。

【不恰当的回答方式】

外国人：Thank you.

我：Yeap!

【正确的回答方式】

外国人：Thank you.

我：Yes. Well, my pleasure.

绝对准则：莫忘“S”的重要性

马路上不时有汽车呼啸而过，新手驾驶如欲安全开车上路，要先在驾校通过路线A、路线B和路线C的考验。你是否完成了第一部电影的100LS训练？这代表你已经练好路线A，抓住了开车的感觉。现在，请你进阶到路线B和路线C，由第二部和第三部电影加强你的熟练度。

观看英文字幕反复练习各片段想必是最难熬的阶段。虽然我在前一章中，曾把它比喻为难以攀登的高山，但只要你能熬过这个阶段，往后的日子就会相当轻松。只要从观看影像或聆听音频二选一，并跟着复诵，就能解决剩下的97次LS。

要注意，千万不能像我一样忘记初衷，自顾自地听演员说话，忘记打开嘴巴跟着念，白白浪费了不少时间。如同上健身房运动般，除了要保持正确的姿势外，还得跟着计划走，这样才能打造出完美身形。因此执行100LS时，请你务必遵照训练法则。只打开耳朵的下场是，电影对

白只会毫无头绪地在脑海中徘徊。这让我猛然想起牧师的提醒：一定要记得开口跟着说。

“What is your name?”

“Where are you from?”

上面这两句话，想必任谁都说得出口，也都听得懂它们的意思。就算英语母语人士讲话怪腔怪调或是语速飞快，也不会有任何影响。这是为什么呢？原因在于你可以轻而易举说出这两句话。

我曾在领事馆的某位高级外交官手下工作。外交官这份工作的主要业务是与他国外交官交涉，从中建立交情并获取情报，再汇报给外交部。而那位外交官擅长以超越他年龄的精练用词，与他国外交官相谈甚欢、毫无隔阂，并准确掌握对国家有利的情报。非凡的英语实力更使他成为同届外交特考录取者中，最快晋升局长的人。

究竟是什么样的秘诀造就了他卓越的英语能力？每天早上7点，抵达办公室后，他会边看美剧边用嘴巴背下所有的台词，整年反复观看同一部剧，甚至就连被调派至非洲期间，他也事先准备好两台平板电脑，以防停电时无法看剧。

他说他并不是用头脑死背英语，而是“靠嘴巴去记忆”。如果你向外语达人请教学英语的方法，他们也会异口同声地回答你：我是靠看电影学好英语的。可是他们绝不会特别告诉你其中的秘诀在于：不能光靠眼睛，要用嘴巴和耳朵反复练习记下每个片段。听起来模糊不清的英语，代表你并没有真正听懂；唯有说得出口的英语，你才能听得一清二楚。

我所挑战的第二部100LS电影是《猫鼠游戏》（Catch Me If You Can）。这次我记起先前的教训，过程中时时记得并用“S”（口语）。结果就在某一瞬间，我开始能听清楚莱昂纳多特有的腔调和语气，更能努力跟上他的语速。我简直不敢相信自己的舌头居然可以发挥如此惊人的记忆力。

正因如此，我总会费尽心思挑选电影，对演员的声线、电影对白斤

斤计较。我希望尽可能找到符合自己声音的英语腔调，好让自己能够快速上手。

经过一番苦思后，我总算选好10部电影，也顺利完成每部电影的100LS训练。其中《泰坦尼克号》也是莱昂纳多主演的电影，看着看着我突然发现，里头竟然有我在第一部100LS电影《诺丁山》中学会的说法。那些台词出现的瞬间，我马上竖起耳朵。

Hello，Jack，I changed my mind．They said you might be.

哈罗，杰克，我改变主意了，听说你可能在这里。

——《泰坦尼克号》

I was gonna steal one，but now I've changed my mind．

我本来打算偷那本书，但我改变主意了。

——《诺丁山》

虽然我观看的是无字幕版本的《泰坦尼克号》，但这句台词却听得如此清晰，当下那种强烈的惊喜感，到现在我还清楚记得。只要能用更多的电影练习100LS，相信没有字幕辅助也能看懂电影的日子一定会到来。

飞机在地面上滑行一阵后，势必会驶离跑道飞向天际；只要你坚持不放弃，就绝对能迎来那个时刻。某一天，当你坐在电影院观赏好莱坞电影，突然出现一幕，此时全场鸦雀无声，只有你一个人笑了出来。相信我，这天迟早会来临的。

哎呀！

容易疏忽的三大学习注意事项

一部电影一定要重复看或听100遍，

请善用英语字幕，不要只是默默地听。

——100LS法则七

“Richard，我实在听不懂韩国人说的英语，那些话听起来就像是‘外星语’。”

这是我一位英国朋友西蒙所说的话。他从威尔士远道而来找我，第一次踏上韩国领土。尚未习惯韩式英语的他，完全听不懂韩国人口中的英语。

而我是这样回答他的：“因为他们都用眼和手学习英语。”

回顾学生时代，我学英语的方式也是“手眼并用”。课堂上的教学总是以语法为主，念念课文就已经是我的学习极限了。没有认真念过几次英语的我，英语水平当然也不可能好到哪去。不过，就连当年那些擅长学习的朋友，也没能具备像样的对话能力，与他们的英语考试成绩形成鲜明对比。

这是因为所有人都把英语当成一门学问研读。但是学习外语可不是在探究一门学问，而是学会如何和对方沟通。因此我们应该套用学习母语的模式，把重心摆在口语训练上。我们要培养出听懂别人说话的能力，并学会让他人听懂自己所说的话。

边看边模仿片中人物的语速、发音和腔调

学习外语，发音是相当重要的一环，我认为其重要程度甚至高达50%。就算你的脑中装有再多的句子，如果无法正确发音，就完全派不上用场。因此我才会强调跟读100次和聆听100次是何等的重要。我在实行100LS的过程中，会不断模仿演员们的语气、腔调和语速。模仿是最好的外语学习捷径，请务必像鹦鹉一样，不断重复片中演员的对白。

现在我看电影时，还是习惯跟着演员一起开口说。毕竟不能靠头脑学习外语，得靠嘴巴才能有效提升。有些不爱读书的高中生，因为热爱饶舌音乐，跟着歌曲不断练唱，发音便能近似于原唱者。不妨听听看国内嘻哈歌手所诠释的英语饶舌歌曲，你会发现即使他们无法用英语对

话，也是能说出一口发音漂亮的英语饶舌。

这是为什么呢？他们明明都不是留学归国的人，难不成是因为在课堂上认真学习，才把英语发音学好的吗？我个人猜测是因为他们持续听自己喜爱的饶舌音乐，不断模仿歌手的发音、口气和语调，才会在不知不觉中提升了英语水平。所以在进行100LS时，请你务必张开嘴巴，跟上母语人士的发音和腔调。一味地听，只是让你逐渐习惯听英语，绝对无法顺利把话说出口。

根据脑科学家的研究，学外语时如果不断地刺激大脑，就能让大脑产生错觉。大脑会自动判断一个词汇是否为不可或缺的生存要素，选择记住或删除学习内容。因此只要每天勤练特定语言的听力和口语，你的大脑就会将其判别为必要信息，自动储存至记忆中。

职业篮球运动员退休后，依然能成功投出三分球，正是因为他的大脑早已记住了进球的动作模式。篮球生涯中无数次的进球经验，让投球技巧成功保存至篮球运动员大脑的长期记忆区，自然不会被遗忘。

当你碰到不会的单词时，不应该只是查看词典，背下单词的拼法，而是要反复练习同个片段，一边听一边记忆。请点开电影多次听，确认真正的母语人士是如何念出这个单词的。如果只是牢记词典上的意思和拼法，你学到的英语就是死的。唯有了解这个单词是如何用在电影或剧集的情境中的，在观看的过程中熟悉其意思和语感，而后才能真正活用于现实生活中，这才是学会有生命力的英语。

我曾在和英国人聚餐的场合，见过一个声称自己背下超过5万个英语单词的人。但他口中的英语却是相当怪异，就连在场的英国人都露出困惑的表情。问题出在哪里呢？他的英语就像是使用谷歌翻译机转换出来的句子，说出口的话非但不合时宜，还是难以听懂的发音方式。

我在说韩语、英语、法语和日语时，会自动转换成不同的声音和语调，正是因为每种语言的发声位置都不尽相同。韩语和日语要由口腔前段发声，英语则是用胸腔发声，也就是胸腔共鸣的声音。法语则要特别注重鼻音，才能说得标准。只要在练习100LS的过程中，不断模仿演员的说话方式，你就能自然而然掌握各种语言的发音差异。

务必反复观看“一部”片

“我已经把剧集看了100多遍了，怎么还是没有进步呢？”

“这怎么可能？你能告诉我你的观看方式吗？”

“就是一口气看完剧集，然后不断重看。”

“啊，原来你没有好好完成100次单集的LS，而是直接看完整套啊。”

“怎么，这样做不对吗？因为我实在太想知道接下来的剧情发展，索性一次解决了。”

偶尔我会遇到一些朋友跟我抱怨，他们从我口中听完大致的概念后，便开始尝试100LS。但是都已经重看100遍了，却还是不见其效。我深入探究原因后，发现他们通常不是乖乖地看完一集，而是一口气看完整季剧集，或是同时观看好几十部电影，这种做法完全无法获得实质成效。前面章节中我也说过，这么做顶多只是让你“习惯听英语”罢了。

想要见证观看100遍电影带来的效果，你势必要反复观看同一部影片100遍。到现在我的手机里都还保存着《真爱至上》《恋恋笔记本》等电影的音频，方便于通勤途中收听。

学习英语就像照顾植物一样，唯有细心照料、按时浇水，才能让它平平安安地长大。所以，学英语也应该坚持每天听，并跟着喃喃自语。学习外语通常很难在短时间之内，达到精通的程度。正因如此，我们要通过100LS训练，培养学习的自信。唯有努力不懈，才能持续保持对英语的感觉。

根据语言学家的说法，人至少要重复接触一种外语100次以上，才能完全将表达方式输入至大脑中。另外，国际知名律师罗伯特·哈里曾在某个媒体专访中被问道：“您是如何学好韩文的？”当时他的回答是：“我只是多听多说，不断重复练习而已。”

挑好一部电影后，请直接开始执行100LS，并努力完成10部电影的

100LS任务。希望你能坚持走到最后。我比任何人都清楚，你需要多少的耐心，才能顺利走到最后一刻。同时我也比任何人都了解，嘴巴和耳朵被开通瞬间的震撼，以及对方口中的英语，不需经过大脑消化，字字句句直抵内心的喜悦。也许你会产生疑惑："这样做真的能让英语变好吗？"还没坚持到最后就重操旧业，再度掏出语法或对话书研读。你要记住，在这一刻，你将再度回到原点。

千万要记住，唯有历经耐心等待，才能获得外语听说的能力。如果耐不住性子，急于求成，你将永远无法展翅翱翔。

完成100LS后，她的英语还是没变好，问题究竟出在哪里？

"Richard张，这次我照你说的，反复观看一部电影，但英语还是没变好啊？"

不久前我向一位熟识的前辈仔细说明100LS的方法。但在一个月后，我接到了她的电话，语气充满着不悦。她说她已经把一部片看得滚瓜烂熟，却还是没办法听懂英文。怎么会这样呢？于是我便详细追问她练习100LS的细节。结果发现，虽然她在好好观看英文字幕，却疏忽要反复练习各个片段这个步骤。她只是点开影片摆在一旁，默默聆听而已。

一直重看同一幕电影画面，将每句台词输入到脑海中，是件相当费时的事。这让很多人在进行100LS的时候，碍于麻烦选择自动跳过。但是只有反复练习各个片段，你才能真正吸收那些看不懂的台词。若缺少这个步骤，就不可能把英语转化成属于自己的东西，往后仍会不断出现你听不懂的单词或句子。这时请别忘记把它们写在你的100LS笔记本上，张开嘴巴跟着说，一直练习到你可以听懂它们为止。

最后，那位前辈了解到自己原来的方法有问题，改用另外的电影再度挑战100LS。这次，她一看到重要的用法，就抄在便条纸上，甚至还把便条纸贴到办公室的墙上。只要每看到一次，就开口念出来，像疯子般一直喃喃自语。虽然她的学习进度略为缓慢，英语能力却一点一滴地提升。突然某一天，她终于开始能听懂外国演员所说的英语，听起来就像自己的母语一样，更加深了她对英语的热忱。年过50岁的她，如同重

返青春时代般，找回了学好英语的自信。

听了我的建议后，她认真复习每个听不懂的片段。为此她还将音频加以剪辑，以便在车上收听。这个举动让她的司机深受其害，每天被迫聆听相同的英语对白，对司机来说，实在跟噪音没什么两样。

要记住，如果只是被动地听英语，绝对无法提升你的英语实力。一定要同时张开嘴巴跟着说，经历无数次的练习，才能让英语完全属于你。

地道的外语，

请务必通过情境熟悉

请务必通过“情境”学习英语，

100LS就是学会情境英语的最佳方式。

——100LS法则八

决定前往新西兰之时，我便下定决心，在这10个月绝对不能说出任何一句韩语，于是故意选择韩国人最为稀少的皇后镇作为目的地。虽然在仁川飞往奥克兰的本国飞机上，韩国人比外国人多，但在由奥克兰飞往皇后镇的小型班机上，却只有我一个亚洲人。

由于事先没有任何安排，当然不会出现为我接机的人。手里握着写有背包客栈名称的纸，我只能靠自己找到落脚处。其实就连背包客栈这个单词，我也是从飞机上认识的侨胞口中听说后，才知道这个说法。

抵达我的安身之处后，除了我之外，还有英国人、丹麦人、挪威人等7名室友，我们一同住在民宿中最便宜的房间里。这是我出生以来第一次和来自世界各国的室友一起生活。一想到我连用英语打招呼都不会，真不知如何是好。就这样我不平凡的海外生活拉开了序幕。

英国人表达感谢之意时会使用“cheers”

当时，我连一句英语都说不出口，简直跟哑巴没什么两样，因此总是被人当作傻瓜看待。我唯一能做的事只有傻笑。面对一个完全不懂英语的东方人，也没有人愿意跟我搭话。

而后，在一个星期六的傍晚，我在民宿内发现一架钢琴。看着钢琴上落满了灰尘，瞬间一股想弹琴的欲望涌上心头。于是我趁四下无人，轻轻闭上双眼弹起了《卡农》。弹完最后一个音，身后突然响起一阵掌声。不知道从什么时候开始，我的室友和其他房间的人都默默地来到我身旁，静静听着我的演奏。那天之后，他们便开始主动找我说话。

可是我发现他们所说的英语有点诡异。从前在学校里，我学到的“谢谢”明明就是“Thank you”，但是我帮英国朋友克里斯洗碗后，他却跟我说“Cheers”。这让我相当困惑，究竟为何要说“Cheers”，而不是“Thank you”。然后随着我和他们相处时间渐长，这个疑问也自然而然地被解开。

各位也许跟我一样，认为“Cheers”是干杯时才会说的话。但是英国人和新西兰人想表达感谢之意时，同样会使用“Cheers”这个单词。

跟他们一起生活久了，我也在不知不觉中开始懂得运用“Cheers”表达我的感谢。像这样借由情境来学习外语，马上就能吸收变成我自己的东西。这也让我体悟到,学外语最有效的方式就是直接通过情境来熟悉。

“What is your name？”

如果有个初次见面的外国人，突然问你这句话，你会怎么回答？即使没有翻译成中文“你叫什么名字”，想必你也能瞬间听懂。为什么你能够直接听懂这句话的意思呢？因为“What is your name？”这句话不时出现在你的生活中，早已深植在你的脑海里，你便能在听到的当下立即反应。

以前曾发生过一件韩国观光客被车辆擦撞的事故。路过的外国人相当震惊，赶紧询问他：“Are you ok？”当时身受重伤的韩国人是怎么回答的呢？他是这么说的：“I am fine.Thank you . And you？”（我很好，谢谢。那你呢？）这就是反复练习过无数次的可怕力量，竟让他不

自觉吐露出这句话。

如果能将无数个雷同的情境相互联结，从中学习英语，就算没到国外生活，你也能自然而然学好英语。如果你想说出一口流利的外语，建议你可以花短短几个月的时间，直接融入情境。

外语并非坐在书桌前钻研的学问，它是一种用来沟通的工具。现在是时候抛下旧有观念了，就算不读书你也一样能学好英语。

用最简单的方式学会合乎礼节且让对方“听得懂”的英语

我在皇后镇的泰式餐厅担任洗碗工时，餐厅老板为我介绍了寄宿家庭。家庭中的爸爸是美国人，妈妈是英国人，还有一名4岁的小女孩，名叫米歇尔。

回想起我第一次和他们共进晚餐的情景，当时米歇尔才刚刚学会说话。她用“Can you…”开头的句子要水喝，结果她的爸妈非但没有拿水给她，还瞬间板起脸看着她，锐利的视线连同桌的我都不自觉地尴尬起来。最后，直到米歇尔说出“May I have a glass of water？”，才顺利拿到装满水的杯子。这让我不禁感叹，原来从小就要开始学习站在对方的立场为对方设想啊，这给我留下了深刻的印象。

我们的观念中，认为英语并没有敬语的用法，其实不然。英语中一样有为对方设想的语句，有放低自己身段来抬高对方的说法。通过这次经历，我把这个概念铭记在心，同时坚持自己无论如何都要由情境来学习英语。

没有人是因为记下数万个单词，就能说出一口流利的外语。假设你把自己所会的单词，硬是加入句子中使用，听在外国人耳里，多半是极不常见的说法。

如果你想用英语表达“我想交男朋友／女朋友”，该怎么说才好呢？很多人可能会直接联想到“结交”这个单词，便说：“I want to make a boy／girlfriend．”。我们无法阻止大脑用母语思考，便会从脑中自动抓出“make”这个单词，但这句话可是会让外国人感到毛骨悚然。因为在他

们耳里，这句话的意思听起来就像“我想制造‘活生生’的男朋友／女朋友”。“I want to get a boy／girlfriend．”才是适当的表达方式。若我们执着于学语法和背单词，终究难以学会说出正确的英语。虽然前面已经说过很多遍，但我还是想再次强调：唯有使用情境学习法，才能学会真正的英语。

话虽如此，也不是每个人都有机会到国外留学，老实说也没有这个必要。只要挑选以现代日常对话为主的10部电影或剧集，认真执行100LS训练，即使无法到英语系国家生活，你也照样能学会各类情境的英语用语。不管是英语母语人士真正会使用的英语，还是能让外国人“听得懂”的英语，通通都藏在电影里面。

先前我曾提到过，语言就像一个活生生的生物，无时无刻不在变化。观赏老电影和新电影，就能感受到不同年代背景用语的差异。正因如此，我们应该持续不断进行听说训练，随时更新外国人近期实际使用的话语。

等你100LS训练法慢慢上手以后，不仅会增加对英语的自信，还会燃起学习其他外语的欲望。以我个人来说，最近在法语、日语和中文的学习进度告一段落后，便开始练习泰语、越南语和阿拉伯语。

一旦你开始习惯100LS的训练模式后，就可以任选两种你有兴趣的外语，同步实行100LS训练。我曾同时进行英语和日语100LS。两种语言交替训练，不仅让我感受到两种语言各自的魅力，还能减轻过程中一再重复的单调乏味，赋予我力量走完100LS全程。

只因害怕说错，
变成“哑巴”的日本外交官

学了外语就该实际运用。如果害怕说错而不敢开口，

你永远只能回答这句话：“I can't speak English very well．”

——100LS法则九

“你想不想去中国香港总领事馆工作？不久前我看到他们在招人。”

外派新加坡工作期间的某一天，有位朋友突然向我提出建议。

那位朋友也亲身尝试过100LS训练法，重拾学英语的信心，顺利展开了新的人生。对自己的英语能力信心十足的他，决定勇闯更广阔的世界。他前往非洲卢旺达，成为国际服务志愿者的一员，并在当地遇到一段相当特别的缘分。他结识了一名外交官，而那名外交官当时还身负在卢旺达设立大使馆的重任。

于是朋友决定留在内战频仍的卢旺达，从旁协助特任大使的工作。当时他为设立大使馆一事不遗余力，吃住都在野外解决，还多次与死神擦肩而过。最后，大使馆正式开馆，特任大使推荐朋友加入新设立的拉脱维亚大使馆，成为其中的一员。

拉脱维亚当地并没有任何基础设施建设，只能前往寒风刺骨的西伯利亚机场，来回奔波寻找能安全递交外交邮袋的企业，请求代为协助。也因而让他有机会见到拉脱维亚的许多重要人士。回首两年前，他的梦想只不过是考到托业700分而已。

现在，他任职于拉脱维亚当地的韩国大企业，负责德国和波兰地区的智能手机销售业务。

“同完，只要你在领事馆工作一阵子，就能见识到另一个崭新的世界，而且那里有从外交部、商务部、财政部等部门派去的事务官，只要跟在他们身边做事，还能顺便了解那些为各政府单位工作的企业。我觉得这份工作应该蛮适合你的。”

正值27岁的我，处于一个不上不下的年纪。但朋友仍鼓励我迎接另一项挑战。

之后，我顺利击败那些顶着常春藤名校光环、拥有华丽背景的申请者，获得香港总领事馆的录用函。这是新上任的副领事赐予我的机会，因为他认为，比起学历，实务经验更重要。

东大出身精英外交官甘愿当个哑巴的理由

进入中国香港总领事馆工作后，我和一位日本外交官相处得特别融洽。令人匪夷所思的是，他跟我单独聊天时，总能侃侃而谈，但只要在场出现其他国家的人，他就会选择保持沉默。过了好一阵子，我才得知个中原因。他向我坦言自己很害怕用英语对话，生怕自己一不小心说错话，引来旁人的嘲笑。这名外交官毕业于日本第一名校东京大学，他一直深信只要肯用功读书，就一定能获得成功。于是他付出了超乎常人的努力学习英语。但是，不论他投入多少心力，外语实力始终是停滞不前。

究竟他学习英语的方法出了什么问题？他认为唯有先在脑中建构出一个完整句子，再把话说出口，才能避免任何的差错。但是越是追求完美，就越一句话也说不出口。甚至他在出席宴会活动前，也会用心准备很多的对话题材。但是只要一走到人前，那些话就变得毫无用武之地，这让他渐渐丧失了自信。到最后，只要面对外国人，他宁可选择闭上嘴巴。

想要学好英语，最重要的就是不害怕犯错，勇敢开口说英语。请你务必抱持“这不是我的母语，语法会出错也是理所当然的事”这样一种心态。唯有通过实战经验的累积，外语能力才能不断提升。如果你害怕犯错，等同拒绝累积经验值，如此一来你绝对无法变强，日本外交官的故事就是最好的证明。

有些人虽然没有出国喝过洋墨水，却还是能轻松说出一口流利的英语。值得一提的例子就是谷歌亚太地区总监Mickey Kim。他从小学一路到大学，都在韩国接受教育。我相当好奇他平常学习英语的方式，便特别留意了他接受阿里郎电视台专访的内容。

Mickey Kim英语口语流畅的秘诀正是勇于开口说英语。从错中学，才能练就出对话能力。因为对话的流畅度，远比语法的准确性更为重要。对话时，不能只是罗列出一个个单词，而是善于使用英语母语人士真正常用的语句，才称得上是表达流畅。

想说出一口流利的英语，就要与当地人对话，从中学习英语母语人

士使用的生活用语，并努力想办法说服他们认同自己的想法。不该先套用复杂的语法公式，一一检视完对错后，才开口说话。如果你害怕说错，就绝对无法从中阶迈向高阶。

不用出国留学，也能讲出生动的外语

电影《猫鼠游戏》中，有一幕是莱昂纳多·迪卡普里奥饰演的弗兰克缴不出房租，被赶出家门的场景。弗兰克苦苦哀求房东，表示自己会尽快缴出房租。这时，房东回答他："Do you think I was born yesterday？"（你以为我是昨天才出生的人吗？）如切换成中文字幕，则会翻译成"你以为我很好欺负吗？"

"Do you think I was born yesterday？"属于英语俚语，表示"你当我是傻瓜吗"或是"别把我当白痴"。因此英语母语人士并非使用"born yesterday"的原意"昨天出生"，而是解释成"傻瓜"。

因此，像这样利用100LS的训练，就能快乐学习英语的表达方式。就算没有出国留学，你也能通过电影或剧集，亲身体验各式各样的情境。100LS训练是一种免于死记硬背复杂语法的外语实战演练法，无论是谁，只要愿意实行100LS训练，就能说出一口流利的英语。不仅仅是英语，通过这样的方式学习，你还能一并学好其他的外语，而我就是最好的证明。我用100LS训练法学会了日语、法语和中文，现在则继续挑战学习泰语、阿拉伯语和越南语。

最近，用韩语讲完话后，我会默默转换成日语，在心中再默念一次。这种练习方式，就像替名为日语的大树浇水，为自己营造出日语的生活环境。

只要平常习惯让外语融入生活中，你就可以花更少的时间，征服托业测试、托业口语、DELF、JLPT、HSK等语言检测。因为你不再需要按照语法规则解题，而是宛如母语人士般，全权交由直觉判断答案，这才是具备真正的外语实力。为了考好托业口语，临时抱佛脚记下一堆对话句型。你还要一直坚持这种应付考试的学习方式吗？我们要做的应该是学会真正的外语，这样才能实现自己的梦想，走向更为广阔的世界。

我的法语学习法，就是利用嘴巴和耳朵！

当我在法国人面前说法语时，总会有人问我小时候是否在法国生活过。每当碰到这个提问，我都会这样回答："我20岁时第一次到法国旅行，那时才正式开始学法语。"接着在场的人都会露出一副难以置信的表情，因为我的法语发音实在太让他们惊艳了。而我学习法语的方式其实和学英语大同小异。

采用100LS训练法学好英语后，让我的自信心大增。于是我把10部法国电影存到笔记本电脑里，将笔记本电脑放入后背包，背上行囊展开我的法国行。到了当地，我连一句法语都不会说，自然是什么事也做不了，只能从事墓地买卖的工作来赚取生活费。但是，我始终相信只要我完成10部电影的100LS训练，就能说出一口流利的法语。

开始打工后，我每天仍不忘用法国电影进行LS训练。反复练习各片段的过程中，如果碰到不懂的句子，我便会通过塞内加尔的同事来培养"语感"。

我就像小孩学习母语一般，打开我的耳朵和嘴巴。尽管没有马上看到成果，我仍没有放弃。我回想当初学习英语的情景，坚持走了下去。接着从某一刻开始，我终于成功发出法国人特有的鼻音，并拥有与当地人聊天的本事。

不管是学哪一种外语，都得经由耳朵和嘴巴训练。我们学了数十年的英语，但碰到真正要开口的时候，却是一句话也说不出口。这正是因为我们一直习惯"看"英语的缘故。是时候放下看书学习的迷思，把学外语当成一种"训练"了。就从此刻开始。

好像没办法再进步了？

摆脱学习瓶颈期的几种方法

看完电影或剧集掌握英语的语感后，

再用TED演讲影片进行100LS训练，将中阶英语一网打尽。

——100LS法则十

实行100LS的过程中，你一定要记住某个特别的时刻。在完成数次的100LS训练后，你终于能以轻松自在的心情与英语母语人士进行日常对话。在这一刻，你将感受到“啊，原来用英语对话一点也不难嘛！”

达到这个境界后，你会不自觉地萌生希望，相信只要自己再加把劲，就能进行更高难度的对话。可惜现实并未符合你的期望，从某个时刻开始，无论你再怎么努力投入100LS，都没有任何的进展，总在原地不停打转，这样的结果不免让你感到烦闷。

相信很多人都有过类似的经历。随着时间的流逝，你看不到实质的进步，渐渐产生了厌倦感。接着你陷入低潮，慢慢丧失最初学习的热情，最后自然而然选择了放弃一途。停滞期是大多数外语学习者的必经之路，更是击倒他们的罪魁祸首。唯有战胜停滞期，你才能提升实力。因此请你务必放下恐惧，用一颗愉悦的心迎接停滞期的到来。

如果具备卓越的外语能力，身旁的人总会投以羡慕的眼光。然而，我所见过的外语高手们，没有任何一人把成就归功于自己的聪明才智。若问到他们的学习技巧，所有人的答案都是一致的：学好外语需要的不是优秀的头脑，而是持之以恒。

听取苏格兰老夫妇的建议，在TED 100LS中学习

实行100LS后，我终于如愿以偿，成功与外国人进行对话。可是，不知从何时开始，我发现自己只是一再重复着差不多的用语。我想和外国人进行更为深入的对话，于是我随手拿了《谁动了我的奶酪？》（Who Moved My Cheese？）一书，前往曼谷旅行。

我入住的别墅附近有间咖啡厅，在那里我看着我带来的书，突然有对来自苏格兰的老夫妇向我搭话。老夫妇告诉我，他们已经读完我手上的这本书，希望能和我一起讨论书中的故事。这是我第一次用英语进行深入的对谈。

我和苏格兰老夫妇的对话持续了好一阵子。我很惊讶自己居然可以不停地延续话题，毫无冷场，也相当满意自己的表现。但另一方面，难掩遗憾的是，我还是没办法用英语完整表达我自己的想法。因此在对话进入尾声之际，我向老夫妇坦承了我的心声。

“真的很开心能和你们一起聊天，很可惜英语不是我的母语，没办法和你们分享我更多的想法。”

话一说完，老夫妇中的丈夫突然在我面前拿出他的iPad，指着TED的APP应用程序给我看。

“张先生，请问你有听过TED演讲吗？其中有很多很棒的演讲，就连母语为英语的我们也经常收听。如果你用TED演讲学英语，你的英语实力一定能更上一层楼。”

当时我是第一次知道什么是TED。TED演讲是由世界各地的成功人士向大众分享自己的故事，内容涵盖科学、经济、经营、人文等主题，相当多元。既能免费观看影片，获取最新知识，又能拿来学英语，简直就是最完美的学习工具。更棒的一点是，除了英语字幕之外，还能自由切换其他语言的字幕，包含中文字幕。

电影100LS训练进展至第五部左右时，那些不断重复出现的字句，会让你感受到学习进入停滞期。此时，请你先暂时中断电影100LS的训练，改以TED影片展开新一波的100LS挑战。建议你先从平常关注的主题下手，听相关的英语演讲影片，将会赋予你新的学习动机。另外，在TED影片的100LS训练正式开始之前，记得要挑选一部内容够有趣，让你百看不厌的影片。

现阶段的你才刚学会开车

如果你感觉到自己似乎陷入了停滞状态，不妨静下心来回想一下自己最初学英语的情景。你从什么时候开始接触这个陌生的语言呢？虽然这样做可能会让你回到烦恼的本身，但是请你看看现在的自己，是不是已经不再是当初那个你，你已经跟英语变得十分亲近了呢？相信对你来说，英语早已不再像是一种外星语了。

摆脱学习停滞期的过程好比攀爬一座险峻的高山，你始终看不到山顶的影子。多数人认为前方看不到任何的希望，便放弃了近在咫尺的目标，殊不知成功登顶后，眼前将会出现多么美丽动人的风景。

然而，人只要尝过一次成功的滋味，就会获得攀登其他山的勇气和诀窍。因此，只要你能坚持爬到最高点，有过一次经验后，便能掌握学习外语的窍门，轻松征服其他外语。这也是为什么精通一种外语的人，通常也能轻松学会好几种语言的原因。

步入中级阶段后，却不幸掉入停滞期的话，表示你已经学到一定的水准，足以用这门外语和他人正常对话。这时千万不可以心急，请试着放慢脚步，将你的目光看向更远的地方。唯有让自己持续沉浸于外语环境中，才能获得畅所欲言的口语能力。你的毅力将成为一股力量，带领你登上山顶。如同一日三餐一顿都不能少的概念，请你每天按时摄取外语养分，静待成功之花绽放的那天。

陷入停滞期时，你还可以稍微改变一下学习的方式和环境，这个方法同样能帮助你继续前进。当初我进行电影100LS训练时，不时会改用TED影片，帮助自己转换一下心情。

另一个建议是尽可能把握和外国人面对面交谈的机会。一有外国人聚会，请你务必要排除万难积极参加。也可以寻找大学内的外国留学生，以他们为对象进行语言交换（注：语言交换属于一种互惠的语言学习方式，简单来说就是两人互相帮忙学习对方的母语），创造与外国人见面聊天的机会。刚开始对话时，你可能会讲得零零落落，即便如此也不要怕讲错。毕竟英语本来就不是我们的母语，当然不可能表达得跟英语母语人士一样完美到位。你不需要有所顾虑，就算讲错也没有关系。只要勇于表达，你就会发现自己越来越敢开口说英语。先前经过100LS的训练，你已经用嘴巴记下了许多的句子。若能在与外国人谈话的过程中，适时运用那些句子，你就会产生一股“我会说英语”的自信，并重新燃起对英语的热情。

值得注意的一点是，就算你再怎么熟悉100LS的训练模式，有件事千万不能忘记。那就是时时遵守100LS的基本原则。别用眼睛看英语，而是要张开你的“耳朵和嘴巴”跟上说话者说话的速度，念出演讲影片中

的每一句话，这才符合100LS训练的原则。

由英语初学者阶段顺利晋级的你，好比一名刚取得驾照的新手，准备开车上路，带着心满意足的表情盯着驾照，确信自己可以到得了任何地方，并在脑海中勾勒出开车自由驰骋于各地的情景。而他究竟要历经多少次错误的尝试，才得以实现想象中的画面呢？每个人花费的时间都不尽相同，关键在于能否不害怕犯错，勇于累积实战经验。

这个道理也适用于外语学习。以下有两种学好开车的方法，方法一：到图书馆查阅启动汽车引擎的说明资料，记下各零件的名称和功能。方法二：发动汽车直接上路，累积驾车经验。如果是你，会选择哪一种呢？我想肯定是第二种方法。看似有点可怕，却是最有效提升驾驶能力的方式。而100LS训练法正是属于这种方法。

好，还要更好，

更高阶英语的寻宝地图——

英语新闻 **100LS**

想学好高阶英语，就要听英语新闻。

不过，别听CNN，要用当地的英语新闻进行100LS。

——100LS法则十一

对英语产生一定的自信、成功用英语对话、开始听懂电影或剧集里的英语对白，亲身感受到这些进步后，总会有人问我："Richard，现在我还要做些什么？"

我的答案永远只有一个。

"请你尝试更多的100LS。"

如同前一章所述，你可以不再用电影和剧集，改以TED演讲影片挑

战100LS。也可以通过旅行或聚会，直接与外国人面对面聊天，累积实战经验。

不过，就算你成功进步到某个程度，也许还是没办法听懂英语新闻和时事相关用语。当时我为了突破这道关卡，便开始把目标转向英语新闻和原文书。我依然采用同样的学习方式，定好一篇新闻后，迅速展开LS训练。那时，我觉得CNN新闻的内容实在不够贴近我的日常生活，因而选择了韩国当地的阿里郎英语新闻（Arirang News）。

舍弃CNN新闻选择当地英语新闻的理由

当地英语新闻最大的优势在于能同时观看影像和新闻稿。从韩国新闻中得知的时事议题，可以通过看当地英语新闻听英语版的报道，并对照英语原稿。这一点非常便于我实行100LS。尤其能够听到主播以英语播报韩国新闻，也不失为一种乐趣。

先前100LS训练的成果，你已经成功具备和外国人沟通的能力。再来则要通过英语新闻增强实力，从中阶往高阶之路迈进。每个国家的新闻报道，通常着重于探讨当地重要社会议题，采用清楚明确、大众易于理解的用词，因此相当有助于学习实用英语。

大部分的人可能都有这样的经验，自制单词本想好好背单词，却难以持之以恒。这是因为你老是背不起来，又没有机会活用那些单词的缘故。之前我也说过，我们的大脑对于死记硬背的东西，没多久就会忘得精光。因为人脑无法容纳庞大的信息量，便会启动遗忘机制，仅留下必要的信息。

这导致我们每天都被抹去将近90%的记忆，因此势必先摆脱死记硬背的方式，才有可能学好外语。我一再强调的学习方式就是由情境反复记忆，并实际应用在生活中，刺激我们的大脑将其归类于必要信息。

从这方面来看，观看英语新闻对学习英语有极大的帮助。新闻通常会接连多日报道重大议题，短则三天，长至一周，有效让大脑持续接触到相同的内容。

不过，我个人观看英语新闻时，倾向选择与韩国时事相关的新闻。因为CNN新闻中，有许多报道跟我们并没有直接关系，例如美国保险相关法条修订案。当然如果你已具备不错的英语能力，便可以选择观看CNN新闻，培养自己拥有更宽广多元的视角。但是，如果你只是单纯想要提升英语实力，观看与自己国家相关的新闻报道，更能获得实质上的帮助，这也是我极力推荐大家观看当地英语新闻的原因。

阿里郎新闻大部分是用英语报道韩国发生的最新新闻。为将信息精准明确地传达给大众，报道中的用词相当简洁有力。因此，只要能将这些经英语重新诠释的重点新闻，作为学习素材实行LS，你就能学到很多很棒的英语句子。

观看英语新闻还有一些额外的好处，其一为提升表达能力，让你学会如何运用英语传达信息。其二，英语新闻视频的下方一般都有提供英文新闻稿，只要你能每天观看几则相关新闻，就会发现当中不断出现同样的单词。不用刻意去记，它们也会深植在你的脑海中。往后如果在其他不同主题的新闻中看到相同的单词，你也能大致掌握其意思。

阿里郎新闻网站会在5分钟内提供“TOP10大新闻”的视频和逐字稿。它们无疑是助你迈向高阶英语的最佳教材。

实行英语新闻100LS的具体方法

英语新闻报道多针对特定的时事议题进行分析，因此开始观看后，你会经常碰到一些从未见过的陌生单词。每当这个时候，如果只知道停下来查词典，急于确认单词的意思，不仅无法提升实力，还会让你瞬间丧失观看的乐趣。

The Constitutional Court issued its ruling just an hour ago，saying that the law does not violate the Constitution．

As you may remember，the law，which is aimed at deterring corruption in the public sector，was passed in March of last year.

When it passed，controversy arose over the law's inclusion of

journalists and private school teachers .

这段话节录自阿里郎新闻对韩国宪法法院裁定金英兰法合宪的相关报道。（注：为禁收不当请托和财物相关法，由女性大法官金英兰担任国民权益委员长时提出，故简称“金英兰法”，旨在根除公职人员贪污腐败行为。）

观看时，就算不懂“controversy”这个单词的意思，也千万不要查英语词典，请务必从上下文来推敲。

首先，先掌握“When it passed，controversy arose（法案通过后，导致……）”这句话的句意，就可以同时思考“某项法案通过后，究竟会发生什么……呢”，进而看懂完整的文意。

由第一句话“ruling just an hour ago . ”，方可得知一小时前法院刚对法案做出裁决。下一句话写道“the law, which is aimed at deterring corruption in the public sector.”，表示该法的宗旨为遏止机关单位的腐败行为。最后一句则写道“the law's inclusion of journalists and private school teachers.”（该法适用于记者和私立学校教师。）由此可知法律适用对象包含记者和私立学校教师，因而产生了一些问题。因此我们便能推论出“controversy arose”，代表的是“引发争议”。

经由推敲上下文后学会的单词，我们绝不会轻易将它遗忘。背单词时，要以画出一大片的森林为目标。如果一味地将重心摆在刻画树木上，距离变成一片森林想必是更加的遥远。若想累积更多的实力，你的眼里绝不能只有树木。

建议以英语新闻实行100LS时，每天至少要观看三则相同议题的报道。只要观看英语新闻一阵子，你就会发现头条新闻通常会连续播报3至7天。因此只要先掌握一天的报道内容，隔天再复习相同的报道，就能将内容完全输入你的大脑里。同时，借由看新闻学习单词，才能确实了解该单词的使用情境。

寻找最棒的发音老师，主播是你的最佳人选

最棒的发音老师非主播莫属。不论是韩国还是其他国家，能胜任主播的人，绝对比起一般人的咬字发音更为准确。也就是说，我们只要收看外语新闻，就等同于向最优秀的外语老师学习漂亮标准的发音。

一开始你可能不敢轻易尝试观看英语新闻，在尚未开始前就先心生畏惧，认定我做不到，高举白旗投降。然而，这可是万万不可有的心态。想当初我也迟迟无法跨出第一步，更对“如果尝试用英语新闻进行100LS，就能听懂主播在说什么”打上一个大问号。毕竟这项挑战完全无法与看电影或剧集相提并论。但是，如果我连开始都不敢开始，或是选择中途放弃的话，就绝对不可能成就今天的我。

有时我甚至听不懂主播到底在说什么，只能茫然地盯着画面。如果你也面临相同状况，请务必搭配逐字稿观看，才能彻底将新闻内容消化吸收成自己的东西。

首次挑战英语新闻100LS时，请务必立下“一天收看一主题新闻”的目标。刚开始总会特别难熬，你可能会天真地以为，新闻里有很多日常英语用语，应该不至于听不懂吧！但现实往往让你挫折不已，其中又有“每天都要做”的无形压力。不过，只要你持之以恒完成100LS，势必能让收看英语新闻发挥它真正的价值。

初学法语时，我也采用了相同的方式。先以电影和剧集展开100LS法语训练，学到一定程度后，再挑战用法语新闻进行100LS。我进到法国电视台TV5的网站，观看重点新闻和法语逐字稿，同时模仿主播的咬字发音。刚开始我只会一些基本的生活法语，但在接受法国新闻的磨炼后，我终于能用法语和别人谈论时事方面的话题，同时还能说出一口极其标准的法语。直到现在，法国新闻依然是我的最佳法语老师。而后我又陆续挑战了不同的外语，完全套用相同的学习方法。

当我试图挑战听中、英、日、法四种不同语言的新闻报道时，我试着想象了自己每天都能收看不同语言的晨间新闻，迎接一天的开始。而现在，我成功实现了当初的梦想，我相信你也一定做得到。只要坚持实行100LS，加上你对成功的渴望，就绝对不会有问题的。

100LS 十一大成功法则

1.请舍弃“唯有学好语法，英语才会变好”的错误想法，学英语就跟学母语一样，请务必由“情境”来熟悉。

2.别靠头脑去理解英语，请用嘴巴和耳朵训练。

3.用100 天的时间，观看一部电影100遍，之后就是见证奇迹的时刻，演员说的话听起来跟母语没什么两样。

4. 忘掉一直以来你学习外语的顺序，务必遵循“先练听力，再练口语”的步骤。

5. 找一部最能让你乐在其中的电影或剧集，开口跟读台词练满100遍。

6. 无法从你口中说出的句子，你也绝对听不懂。请务必反复大声练习，直到你能够朗朗上口。

7. 一部电影一定要重复看或听100遍，请善用英语字幕，不要只是默默地听。

8. 请务必通过“情境”学习英语。

9. 学了外语就该实际运用。如果害怕说错而不敢开口，你永远只能回答这句话：“I can’t speak English very well．”

10. 掌握语感后，再用TED演讲影片将中阶英语一网打尽。

11. 想学好高阶英语，务必用当地英语新闻进行100LS。

CHAPTER 5

无论你几岁，无论你想做什么，只要精通一种外语，全世界都是你的舞台

前途一片光明的她，

为何选择去新加坡？

人生是道乘法题，如果你本身为零，

拥有再多机会也毫无意义。

——日本诗人、漫画家 中村满

我想要为大家介绍一位不到30岁的韩国女性。她任职于世界排名第一的度假村集团，为工作奔波于韩国济州岛和新加坡之间，目前担任济州岛某度假村的大型赌场负责人。

事实上，早在5年前，她还只是一名平凡学生，生活也与现在有天壤之别。从青春期一路到大学毕业，一直都是模范生，从来没有让父母为她操过心。同时她也很会读书，考上了人人称羡的一流大学经营学系。顺利进入大学就读后，每个人都认为她毕业后一定会进入大企业工作，过着安稳平顺的人生，没想到她却做了不一样的选择。

怀抱梦想的她，大胆选择了新加坡

正值准备就职考试的重要时机，她不愿乖乖待在图书馆看书，而是将视线投向海外。她向父母报备要去中国香港和新加坡旅行，实则另有计划。她打算亲自造访香港和新加坡，在当地就业，这才是她此趟行程真正的目的。

为什么她会选择中国香港和新加坡呢？其实她一直都在观察它们近年来的成长和变化，尤其是新加坡独有的优势。新加坡位于人口数庞大

的印度尼西亚以及拥有丰富资源的马来西亚之间，当地聚集了世界各地的人才。她看准这一点，将其解读为新加坡拥有无限成长的可能性。

于是她满是自信地展开挑战，去陌生的异乡国度新加坡，入住当地的青年旅馆，过着晚上投简历、白天面试的生活。但这条路走得并不十分顺遂，她连续面试了好几家公司，却都以失败收场。某一天，面试结束后，她在那家公司附近享受一个人的午餐时光。用餐中，忽然有一群上班族的身影映入眼帘，看着他们脖子上挂着的员工识别证，她内心羡慕不已。当下这份羡慕的心情在她背后默默推了一把，让她再次回想起当初选择离开韩国的理由。

“加油！总有一天我也会像那些人一样成为公司的一分子，堂堂正正地戴上员工识别证。只要不放弃，就一定有机会的。”

面对接二连三的落败，她始终没有放弃。因为她不愿进入国内大企业工作，和别人走相同的道路，这是她唯一的目标。她希望从事只有自己能胜任，而非任何人都能轻易取代的工作，她要的是成为一个无人可替代的存在。

她看见学生时代那些曾怀有伟大抱负的学长学姐，现在每个人都只是平凡的上班族。他们曾有的梦想、心中描绘的蓝图，都随着时间流逝慢慢消失。目睹这一切的她发誓要活出自己的人生，这项决心引领她前往其他的国家。她仔细留意各处，寻找实现梦想的机会，结果让她发现了蓬勃发展的新加坡。她告诉自己不能再这样意志消沉下去，更不容许自己无功而返。这份决心支撑着她，使得她从未停下脚步，持续接受所有的挑战。

接着有一天，她参加了东南亚某个华侨集团的面试，此集团为新加坡当地的度假村产业龙头。当时他们计划大规模投资位于济州岛度假村内的博彩事业，因人力需求开始招聘韩国员工。而她便成为首批进入公司的韩国成员。

现在依然有多家世界知名跨国企业跟她联系，向她提出年薪数十万美金的工作邀约，她已经成为一位能力备受认可的国际人才。假如当初她选择跟随其他人的脚步，任职国内大企业，现在的她根本不可能拥有

这样的人生。

如果能把英语学好，懂得善加利用，你就不再需要紧盯着国内的职缺不放。这个世界处处都充满着机会，你不用在方寸之地力争为数不多的空缺，而要迈出步伐，迈向更为宽广的世界。你甚至能以国家的成长可能性作为考量依据，选择一个可以累积个人职业生涯经验的好所在。

无论你是想做一名追随者，盲目跟随他人一同挤在空间狭窄的梯子上，或是做一名先驱者，在世界的舞台上开创出专属自己的领域，选择权都握在你手中。

各国企业为何要高喊“Think different”

若提到脸书创办人马克·扎克伯格、特斯拉汽车CEO埃隆·马斯克、苹果公司创办人史蒂夫·乔布斯，他们有什么共同点呢？这三位经营者都追求相同的价值：让这个世界变得更美好。这也为他们带来极高的声誉和大量的财富。在跨越由技术创新主导的第二产业后，迎接我们的是第三产业的时代。第三产业主张“不同凡‘想’”，唯有跟别人想得不一样、做别人想不到的事，才能达成创造性革新。

至今国外仍隐藏着为数众多、令你难以想象的机会。注重发明的时代早已过去，我们现在身处的是编修的时代。与其创造出一个不曾存在过的东西，不如思索如何将既有事物加以改造，重新诠释它的意义，这才是我们真正该做的事。过去领先时代潮流，作为产业革命先驱的通用电气公司（General Electric），曾呼喊的经营口号为“Imagination at work”（梦想启动未来）。而现在引领世界的苹果公司，则是高喊着“Think different”（不同凡“想”）。

所谓“天底下没有新鲜事”，在技术革新方面，大家早就做出了一定的成果。那么，究竟该从哪里下手寻找突破呢？我们要具备一双慧眼，以不同的视角看待一切，看见别人看不见的价值。唯有拥有不同于他人的思维模式，敢于挑战别人未曾走过的道路，才称得上是一名先驱者，而先驱者势必会成为未来世界的领头羊。

我不断挑战

学习新的外语的原因

人生中为了得到我们想要的东西，

第一步骤就是决定自己想要什么。

——美国知名作家、律师、演员和名嘴本·斯坦

这是发生在我短暂停留于法国生活期间的事。当时我的隔壁住了一位日本面包师傅，他为了继承老家京都的烘焙坊，成为第四代经营者，特地远赴有面包故乡之称的法国留学。虽然他待在法国的时间比我久得多，但法语仍说得不太流利。

“张先生，我可以拜托你一件事吗？”

“有什么需要我帮忙的，你尽管说。”

“你的法语说得很好，可以麻烦你教教我吗？如果你愿意教我，我可以告诉你挑选食材的方法和烹调食物的方式。”

“互相帮忙、各取所需，我当然没有理由拒绝咯！”

从那之后，我在法国的周日傍晚，几乎都是和他一起度过。那段日子带给我相当大的帮助。从法国传统食物到日本菜，各类形形色色的料理，让我完全沉浸在学习烹饪的喜悦之中。

就算会说英语和法语，还是可能迷失在日本

在那位日本面包师傅朋友回国不久后，我顺利完成了10部法国电影的100LS。而后，我决定结束我的法国生活，回到韩国。在收拾行囊准备回国之际，我忽然想起了面包师傅对我说过的话，他说以后如果有机会去日本，一定要到他京都的老家住住。

于是我便舍弃直飞首尔的班机，预订了途中行经日本转机的航班。我打定主意要把我在法国赚的钱花在本次的日本旅行上，沿着本州岛走

一圈，一口气走访东京、大阪和京都。这趟临时起意的旅游计划，让我内心感到异常兴奋。

当时我天真地以为在日本也可以说英语，但这简直是天大的误会。日本跟法国一样，英语完全派不上用场。就算是再简单的英语单词，也得一个个慢慢地说，才能让日本人听得懂。好在当时刚好有住在东京的朋友来机场接我，不然在我踏上日本国土的那瞬间，也许会直接宣告此次旅游失败。

总而言之，有那位朋友的帮助，我才得以轻松游走于东京的各个角落。我造访了许多只有东京人才会去的秘境，都是独具特色又好玩的地方，绝对不是那种观光客常去的打卡景点。当时我想，这趟让人如此愉悦的旅程，想必可以一直延续下去，最后也会留下满是美好的回忆，直到发生了那件事。

某个夜晚，我在东京朋友的协助下，顺利搭上开往京都的新干线列车，准备前往面包师傅友人的家。先前我历经长时间的飞行，下飞机后又马不停蹄地展开东京的行程。朋友担心我会在车上睡着，因此不忘叮咛我：

“搭车时千万不能睡着，知道吗？要随时留意到哪一站，到站记得要下车，别坐过头了。”

话虽如此，上车后我就感到一阵睡意袭来。朋友再三叮咛我的话回绕在耳边，但我仍不自觉地闭上了眼睛。我决定只要稍微合眼休息一下就好。不知过了多久，我突然从睡梦中惊醒，睁开眼一看，车厢内空无一人，列车早已驶离京都站好一阵子，行进在某个城市外围的偏乡区域。

深夜时分，外头一片漆黑。匆忙下车后，我面对的是一座空荡荡的车站。一想到我可能会迷失在这个连名字都叫不出来的日本乡下车站，不禁冒出一身冷汗，顿时感到茫然，不晓得自己该何去何从。我走出车站，试着拦住路人，用英语向对方问路。但是每个人都是回答我“No English，no English.”，甚至还尽可能避免和我对上视线。一想到朋友现在还在京都车站等我，我的内心感到更加的焦急。

多亏后来碰到一位路过的日本女大学生，好心对我伸出援手。顺利抵达服务处后，看到上方写着“English　Speaking”的标志，我心想“现在终于能用英语沟通了”。不过，这份喜悦极为短暂。眼见服务人员拿出英语书，默默翻到某个章节，准备向我提问，这让我对自己不会说日文这件事感到相当无力。就在此时，我突然想到口袋里有张写着朋友电话号码的纸条，所幸后来顺利联络上朋友。服务处人员和我朋友通完电话后，便协助我搭上一列老旧的火车。就这样，我在凌晨4点左右，终于抵达了京都。

那一天，躺在朋友家的床上，我暗自下了决心：我要学好日文，靠自己的力量走遍全日本！

学习任何一种外语之前，势必都要先设定好一个目标。学习理由不宜含糊不清，而要具体明确。你不妨想一想“我为什么一定要学好这个语言呢”。唯有拥有清晰的目标，才能避免半途而废，成功坚持到最后一秒钟。

现在的你有没有很想学会的外语？有的话，想达成的理由和目标又是什么呢？如果你真的很想把它学好，别再许下不明确的愿望，务必先想好具体的目标和理由。

若你梦想成为一位领导者，只学好英语是远远不够的

偶尔会有人向我问道：“光学好英语是不是还不太够？”老实说，光是学好英语一种语言，就让很多人吃尽苦头。但是，我还是会坚定地回答：

“只学好英语是不够的。”

想成为引领时代的人，至少要会说三种语言才行。自从国内引进A380客机后，航空公司必须接待更多来自世界各地的旅客，精通多种外语的空乘需求也随之增加。而这样的情形不仅仅限于航空公司。现如今，名义上的国境概念逐渐式微，跨国企业的发展也渐趋活跃，因此一个人最少要会二至三种语言，才有机会与国际人才们一起工作。

学外语是一辈子的事，为了你的人生，势必要持续不断地开发新的项目。不论是国内外还是全世界的领导者，早已精通多种语言，并善用这项能力，把握世界的脉动。脸书创办人马克·扎克伯格曾和中国国家主席习近平以中文进行对谈，设法进军禁用脸书的中国市场，当时也成为很好的话题。

领先在前方的那些人，不会让自己受困在井底，而是全力找出自己专属的机会，朝向更宽广的世界迈进。而你真的甘愿在这块狭小的国土上，加入搜集资格证照的游戏吗？你希望取得跟别人差不多的资格证照，过着差不多的人生吗？那简直就跟清一色排排站的高楼大厦没什么两样。

只要学习其他国家的语言，就能让你看到更大的世界，拥有宏观的眼光去看未来，并取得领先别人的一股力量。

外语能力可以培养你的洞察力和多元视角，帮助你面对这个世界。别再追求成绩单上的数字，更别用考试来证明自己的外语实力。我们应该把重心放在让自己了解世界的各种面貌，这才是提升外语能力的真正目的，你所付出的努力终将成为一股力量，让你想要的一切，成功落在你的手里。

从史蒂夫·乔布斯到马克·扎克伯格，把世上所有的领导者当成人生导师

人生每个阶段都需要一位人生导师，

成为你人生的榜样，或给予你建言；

生命中良师益友的数量永远不嫌多。

——美国电视脱口秀主持人与企业家

文字的发明对人类社会产生了重大影响，众多天才生前体悟累积而成的智慧，能借由文字流传后世，不再随着死亡而消失。最近，除了文字语言之外，甚至还能通过声音语言传达个人的智慧。当中值得一提的就是在美国举行的TED演讲。

在前面的章节中，我曾提到当你陷入学习停滞期，或是希望自己的实力能更上一层楼时，建议使用TED演讲影片进行100LS。在此进一步说明，TED是由Technology（技术）、Entertainment（娱乐）和Design（设计）三个单词的首字母缩写而成，指的是尖端技术、益智游戏和艺术设计三大领域。1984年创立之初，仅允许少数的精英参加集会，相互激发出创意的思想改变世界。而后，转而开放丰富的名人讲师参与演讲大会，随着演讲的免费公开，更在世界上掀起一阵热潮。

TED演讲不仅是最棒的英语老师，更是最优秀的英语教材

由来自各领域的知名讲者集结而成的演讲内容，绝对是最佳的知识网络。同时，每场的演讲时间约为10分钟，讲者有效地压缩了欲传达的信息和内容，呈现最有趣的精华部分。而其精简的内容也便于一般大众理解。

TED演讲相当适合作为英语的学习教材。受邀登上讲台进行演说的人，无一不是该领域内首屈一指的学者或知名人士。光是看着各领域最优秀的精英，如何在短短的时间内传达自己的知识和智慧，就足以振奋人心。每位讲者的演讲仿佛都是一场精心安排的发表会。

另外，讲者来自世界各地，聆听他们演说的同时，也能听到各式各样的英语发音和腔调，这也是适合看TED演讲学习英语的关键因素之一。无论是英国腔、美国腔还是印度腔，虽然同样都是英语，发音却各具特色。因此，观看TED最大的好处可以说是让我们轻松接触到各种不同腔调的英语。

通过TED影片，我们能见到全世界不同领域的成功人士，这件事是何其的幸运。听的过程中不仅能获取他们的知识和智慧，而且对学习英

语也有一定的帮助。只要你参考英文字幕，反复聆听各个片段后，相信就能感受到它是无比出色的老师，更是极佳的学习材料。

一天只要投资10分钟的时间，就能帮助你提升智慧和外语能力。一天10分钟，一个月就是300分钟，持续一年则为3600分钟。换算成小时的话等于60小时，一天天累积起来的时间相当可观。最重要的是，在持续努力不懈的加持之下，每天10分钟的投资，将能成为改变命运的源泉，10年后的你势必有所不同。

今天马上就下载TED演讲影片，挑选一场你有兴趣的演讲观看吧！第一遍请先关上字幕一口气看完，观看时间绝不会超过18分钟。接着如果还有时间的话，请你再打开中文字幕，边看影片边弄懂演讲的内容。之后如果刚好还有空闲时间，请切换成英文字幕观看，逐句聆听并跟读，不断重复这个过程。这看起来像是小小的投资，但只要你能每天持续投入，就能积沙成塔，累积惊人的力量。

请把全世界的领导者，当成自己的人生导师

就算你的身旁没有人生导师为你指引人生方向，也无须感到挫折。事实上，我们周边处处有人生导师的存在，只是我们没有意识到罢了。只要能学好英语，现在马上就能把世上的领导者变成你的人生导师。如果你擅长多国语言，导师的数量也会随之增加。经由他们所传授的智慧，你将获得新的体悟、新的经验，以此为基础定义你的人生信念，让自己有所成长。

以前，想要随时观看中国当地的戏剧或新闻，在现实中根本不可行。然而，时代已有所不同。现在只要稍微花点心思寻找，在韩国也能即时观看中国国内的名人访谈或演讲，平台如优酷网（www.youku.com）、土豆网（www.tudou.com），只要进入它们的网站，就能轻松观看你想看的影片。虽然当中值得参考的资料不胜枚举，但懂得加以应用的人却是少之又少，让人甚感可惜。很多人宁可选择上昂贵的课程，或是花钱购买教材学习，却迟迟看不到效果，程度也总是在基础对话周围打转。

如果想要学好中文，首先要做的事就是认识中国。请通过前述影音

平台，找出相关影片，想必会让你对中国这个国家有更进一步的了解，同时也能掌握最新的情势。

只要努力学好外语，你也能像我一样，更正确快速地知道引领世界潮流的领导者，或是最近备受关注的人物。

我建议你要找机会看看成功人士的演讲影片。基本上越是知名的人物，越能找到为数众多的相关影片。聆听他们的演讲，留意在全球化的世界，正上演着哪些事情，并观察那些作为世界的领导者，究竟为了什么而苦恼，以及做出了哪些创举。

想从电视上看到马克·扎克伯格的演说，概率近乎为零，但网上的情况可就不一样了。位居世界富豪榜第8位的马克·扎克伯格，每天的收入高达数亿元。如果你想向他买下10分钟的时间，大概要花多少钱呢？恐怕是极为惊人的数字。但是在网上，只要打几个字按下搜索键，找出他的影片，不用出一分一毛钱，你就能和马克·扎克伯格一起度过10分钟以上的时光。

某场演讲中，有位记者对马克·扎克伯格问道：“你明明非常有钱，为什么总是穿着同样的灰色T恤？”

这个提问引发一阵笑声，但他的答复却相当耐人寻味。

“我不想多花心思去烦恼每天早上要穿什么衣服，我只想集中精神思索如何在连接人与人之间的社群上提供更好的服务。”

只要你愿意稍加努力，就能比别人更加快速准确地理解马克·扎克伯格的想法。同时，这些伟大人物的想法，将能使你受益无穷。你不受地点与时间的限制，甚至现在就可以与他们相见，把站在世界顶端引领未来的人物，当作自己的人生导师。只要你愿意打开那扇门，他们就会在门的彼端等着你。

再多钱也买不到，

语言是灵魂的血肉，有了血肉，思想才得以养成。

——美国现代实用主义法学创始人利弗·温德尔·霍姆斯

“我愿意用我毕生拥有的科技，换取和苏格拉底共处一个下午。”

乔布斯曾如此说道。他深知古典哲学具有伟大的力量。如有能力阅读原文书籍，代表你可以看懂最杰出的天才们所使用的语言，直接汲取他们的知识、智慧和哲学。在我们身处的时代，卓越的创新者早已明白古代哲学家的智慧，以及他们看待人类世界的眼光，具有何等的价值。

阅读原文书是获得智慧的最快途径

制作书本，为的是将人类的智慧传递给后代。而书本存在的最重要意义，想必是为了知识的分享与传承。这也回答了我们为什么要学外语的疑问，最大的原因就是借此拥有阅读原文书的能力。

前面我曾多次暗示乔布斯或扎克伯格等独具创新能力的精英，都特别喜爱阅读古书。而他们能够阅读原文书，代表着他们具备相当程度的外语实力。这里的意思并不是要你马上开始阅读拉丁语名作，我真正想表达的是，具备外语能力，能让我们所见的知识、怀抱的智慧，达到不一样的深度。

针对如何学好外语一事，到目前为止谈论的都是训练听说（LS）的方式。接下来该轮到阅读出场了，阅读原文书籍对外语学习相当有帮助。但是你不需要跟随乔布斯或扎克伯格的脚步，直接挑战阅读拉丁文经典名著。一开始，我建议你先从简单的书籍下手，终极目标才是阅读经典名著。

假设你一开始就从古典原文书籍入门，根本没办法好好看书，光是查单词就得耗费你大把的时间。书中有太多的单词都属于古语，现在几乎没有机会使用。而且如果你不清楚相关历史背景，就算查了词典，还是无法搞懂单词的意思。因此，首次阅读原文书时，最好不要因为求好

心切而越级挑战。请先设定一个小一点的目标，再慢慢走向更大的目标，这才是正确的道路。

读原文书时，有件事你一定要记住：千万不要查词典。在阅读的过程中，训练自己从上下文理解文意，这一点相当重要。初期我会建议你看经典童话故事书。与其他类型的书籍相比，童话故事的内容较好理解，且你对故事大纲也有基本的概念，就算碰到不懂的单词，也能推敲出单词的意思。基于这些理由，当初我个人也是先从英文童话书下手。

大家应该都读过《白雪公主》的故事，不论你是小时候看过故事书、漫画还是电影，想必每个人都相当熟悉这部童话的内容。说来有点不好意思，我是在看过原文书后，才知道白雪公主名为白雪的意思。“白雪”的英语是“Snow White”，表示“像雪一样白皙”。我想这就是阅读原文书最棒的一点，帮你逐一解开那些隐约知道却又不太确定的疑问。

从正面的想法与话语中学习充满正能量的外语

俗话说：“正向思考是迈向幸福的第一步。”如果你跟一个乐观正面的人相处，你也会受到对方的感染，产生正面能量。反之，如果你跟一个消极负面的人相处，你则会在不知不觉中陷入负面思维中。负面想法具有强大的传染力，能连带影响周边的人，让他们陷入忧郁、灰暗的情绪中。因此，我通常会尽可能远离那些消极负面的人，努力贴近乐观正面的人。

这个道理同样适用于语言学习上。语言的使用习惯，取决于你的学习对象。跟不同的人学习，就会培养出不同的习惯。而一旦养成某种使用习惯，便不容易改正过来。因此，尽可能从一开始就要多多接触好的外语用法。

看原文书学外语时，阅读心灵励志类书籍，如同遇见一位好的指导老师。选择这类书籍作为学习对象，能让你接触到许多正面的用语，同时接收正向的思维，绝对是你学习的最佳选择。

如果你实在不晓得该选哪本书才好，最保险的方式是从畅销书排行榜下手。畅销书受到众多读者的喜爱，代表那些书一定有它的趣味所

在，书中所传达的信息也相对简单明了。

有位教授因罹患胰腺癌，被判定仅剩数个月的生命。在人生最后，他选择好好完成最后一场演讲，他的演讲内容完整收录于《最后的演讲》（The Last Lecture）一书中。现在，试着想象一下你正在阅读这本原文书的画面。那些无法经由翻译文字如实传达的深切情感，通过原文你将清清楚楚地感受到，并产生共鸣。另外，如果你看了《礼物》（The Present）的原文书，你就会发现“present”除了表示“礼物”之外，还有“现在”的意思，进而了解到原文表达的双重含义为“礼物，就是现在这一刻”。唯有看得懂原文的人，才能享有这样特别的经验，获得这份专属于他们的礼物。

自从看了励志英语书籍后，我的想法有了很多的转变。与从前的我相比，现在的我更加习惯正向思考。更令我感到惊讶的是，与外国朋友对话时，我变得经常说出充满正能量的话语。我想这都要归功于书本中蕴含的正向思维，让我获益匪浅。而且习惯了这样的说话方式后，连带增进了我的人际关系。我想无论是哪一个国家的人，都比较喜欢接近抱持正面态度、说正面话语的人。

其实，我最初会选择励志书籍，主要是因为它相对容易上手。这一类书籍通常会使用浅显易懂的句子，主要是便于明确向读者传达理念。尤其能够登上畅销排行榜的书籍，多以大众读者为对象书写，因此比起文学或艺术类书籍更容易阅读。

假如现在你的手中握有一本原文书，不妨定下一个“我要从头到尾好好看完它”的目标。为了享受轻松无负担的阅读时光，我建议你可以遵循观看电影100遍的模式，事先预习完中译版书籍后，再看原文版。由于你已经预先了解书中蕴含着哪些信息，因此在阅读原文书的过程中，就算碰到不懂的单词，还是能大致掌握故事的架构和走向。如此一来，也会为你省下不少查词典的时间。

我的第一本原文书选择《谁动了我的奶酪？》的理由

很多人都说阅读原文书有助于提升英语能力。但是千万别因为这句话，就认定只有读具有挑战性的书籍才有用，便贸然选择比尔·克林顿的

自传《我的生活》（My Life）作为第一个目标。如果一开始就看难度较高的原文书，其实负担会很重，想要持续读下去更是难上加难。因此，我还是建议你先从简单好读的书籍迈出第一步。

前面我曾提过，以童话书作为入门书籍，再进阶至心灵励志书，是一种不错的方式。最重要的是一定要确确实实读完一整本书。只要从头到尾好好读完一本原文书籍，就会为你带来一定的成就感和自信，并成为你持续学习的动力。

我一开始也是太高估自己的能力，设定了一个高难度目标，最后落得失败的下场。我本来打算从童话书一口气进阶到小说，但是碍于小说中实在包含太多文学方面的比喻和特殊含义，让我完全无力招架，所以最后我换成了《谁动了我的奶酪？》一书。如同前面谈到的概念，我选中这本书的理由很单纯，就是这本书非常薄。一看到这本书，我就确定自己能毫不费力地读完它。

这本书当年曾荣登亚马逊商业类畅销书排行榜第一名，至今仍深受读者的喜爱，甚至还受到国际媒体的推荐，获选为千禧年必读好书。基本上在国外，几乎没有人没读过这本书，可想而知其知名程度。无论面对哪一国人，当你想要“打破冷场”（break the ice），这本书绝对再适合不过了。与外国人聊天时，能和对方有共同的话题，将成为一次别具意义的体验。如果是以分享书籍内容作为对话主题，想必就更能丰富彼此对话内容。

在外语运用方面，最重要的一点就是学会如何正确地表达自己想说的话。就算你懂得使用高级词汇又如何，要是对方因为你讲的话太过复杂，根本听不懂，就不具任何意义。学习外语最初的目的，就是学会以简单明了的话，正确传达自己的想法。做到这一点，才算是完美达成目标。

我经常看到某些人说话时，硬是把平常不大会用到的单词加进句子中，结果变成一句不知所云的话。你一定要知道，一个懂得艰深单词的人，不代表他拥有过硬的外语实力。

《谁动了我的奶酪？》一书所使用的单词难度不高，每个句子也相

当简洁明了。而且书中不时会出现奶酪的插图，搭配一小段作者真正想传达给读者的话语，提醒我们如何面对人生中的“变化”。虽然这本书浅显易懂，但是书中的每一句话都明确传达出核心概念，无疑是学习英语的最佳教材。请务必拿出你的野心，吸收这些优秀字句，内化成你自己的东西。

史蒂夫·乔布斯曾在斯坦福大学演说中，将人生定义为“Connect the Dots．”，这句话的意思是人生中的各个片段宛如一个个小圆点，随着点和点之间相互连接，就会形成一个巨大的图案。只要我们专注于眼前的目标，经过一点一滴的累积，过往的付出将能发挥更大的价值。因此，只要你愿意持续累积每个阶段的小小成就，不知不觉中，你将拼凑出专属于你的人生样貌。

把想学的外语，通通学到位的独门公式

与其浪费时间去捶打一面墙，不如想办法把它变成一扇门。

——法国先锋时尚设计师 可可·香奈儿

“你还要学泰语和阿拉伯语？有必要会那么多种语言吗？”

最近我正在学习泰语和阿拉伯语，得知这件事的朋友无不提出相同的疑问。而往后只要有机会，我打算挑战学习更多的外语。

我想学好外语的理由其实很简单，单纯想和世界上不同国家的人交流，而且是直接使用对方的母语交谈。事实上，如果只具备简单的对话能力，就仅限于和对方进行最基本的沟通。唯有学到运用自如的境界，才能懂得站在对方的文化和立场上思考，成功达到真正的沟通。

我希望这本书不仅仅告诉你学好英语的方法，还能以我自身的例子证明，想学好多国语言绝对不是一件难事。虽然每种外语或多或少存在着些许差异，但是学习方法其实都差不多。因此，只要你能懂得基本原

理，学好多国语言也难不倒你，我自己就接连学会了英、法、日、中四国语言。在这一章，我想向你分享我个人的学习诀窍。

在前面的篇章中，除了学习英语的心路历程外，我也稍微提了学习法语和日语的经过。我想各位应该都能看出其中的共通点，那就是征服每种语言的过程其实非常类似，差别只在于每次的学习对象替换成不同的语言罢了。

所有外语都适用同一种学习方法

基本上，不管你想学的是哪种外语，只要好好善用100LS训练法，就一定能办到。以下是七大学习重点，希望大家能牢牢记住。

1.请先使用100LS训练法，完成10部电影或剧集。如此一来，将为你的目标外语打下一定的基础。

2.不要额外看书学习基础动词和语法。写下影片中不懂的单词和句子，查出它们的意思并反复练习。

3.建议你听该语言的歌曲，让自己更加熟悉这门外语。当你实在没办法完全听清楚歌词，再试着查询歌词内容，这对学习也有很大的帮助。

4.搜索演讲影片，加强深入对话的能力。

5.观看新闻报道，累积丰富的表达能力。

6.你正在学哪种语言，就看以那个语言撰写而成的原文书籍。请先从童话书或页数较少的心灵励志书下手，越薄的书越好。记住，一定要从头到尾好好读完整本书。

7.列出你的愿望清单，具体写下学好外语后你想做些什么。当你屡次陷入瓶颈时，这份清单能带给你力量，帮助你渡过难关。

一心想学好外语固然是件好事，但是如果太过心急，一味地往前冲，则会适得其反。这不仅会害你丧失学习的乐趣，大脑也可能因为负

荷过度，无法将所学好好消化吸收。因此，希望你能善用先前介绍过的方法，每天挪出一小段时间投资在外语学习上。就算只有零碎时间也无妨，重点在于持之以恒地学习，养成固定的习惯。

一开始拟定外语学习计划时，请拉长达成目标的时间。一天天慢慢向前迈进，心态上就不会急于求成。宁可多花一点时间，也不要让自己感到一丝的压力。一开始请放慢你的脚步，才能成功走到最后一刻。你一定要记得，学习外语就像跑马拉松一样，唯有适时分配体力，才能避免半途而废，成功跑完全程。

你绝对逃不过学习停滞期，请让自己的内心强大起来

有一种名为信天翁的鸟，拥有超越一般鸟类的结实双翼。但是碍于过大的翅膀和脚蹼，这种鸟走起路来老是摇摇晃晃，因此在鸟类世界总是沦为笑柄。

“长了那么大的翅膀，根本没有任何作用嘛！”

“那鸟看起来笨笨呆呆的，走路干吗一晃一晃的？”

而其中却隐藏了一项惊人的事实。信天翁由于羽翼过于宽大，平常难以完全伸展开来，才导致表面上看似没有什么特别之处。但是当狂风来袭，天空中所有鸟类都放弃飞翔之际，就是轮到信天翁展现它威容的时刻了。它将展开巨大的双翼，乘着海风翱翔于天际。它比任何鸟类都飞得更高更远，两个月内就能绕行地球一圈。据说信天翁甚至可以不用挥动翅膀，在天空中滑翔长达6个月。

想要学好外语，就要拥有信天翁般的精神，预先准备好一双又大又结实的羽翼，待时机来临时，才能顺利飞往天际。学习时务必保持耐心默默耕耘，千万不要急于看到成果。信天翁的漫长等待，为的是从高空向下俯瞰那宛如图画般的地面景色。同样的道理，请你预先培养一颗坚定的心，静待自己精通多国语言的那天到来。

你知道人们学习外语时，最容易在哪个阶段产生放弃的念头吗？通常是学习迈入中级阶段的时候。多数的人都能轻松从基础升到中级，但

是一旦步入中级，便会陷入停滞状态，没办法再感受到任何的进步。当进入倦怠期的时候，学习这件事就变得索然无味。

当你费尽心力学习，却不见实力有所变化，这会让你失去继续学习下去的动力。同时，你还会开始对自己产生怀疑。是我的头脑不够好，还是我的学习方式出了问题，难道我就只有这么点实力吗？一下子烦恼这，一下子忧虑那，消耗一大堆时间，心思完全不在外语学习上，最后只好默默放弃。

毛毛虫也不是一夕之间就幻化成蝴蝶的。在成为蝴蝶之前，毛毛虫必须先结成蛹，长时间维持静止不动的状态，静待破茧而出的那一刻。熬过这段过程，长出翅膀后，仍无法拥有展翅高飞的能力。

在蛹中羽化成蝴蝶后，毛毛虫得不停地抖动身体，想办法从狭窄的蛹中挣脱而出。若毛毛虫无法承受钻出蛹壳时的艰辛，便无法体验飞翔的感觉，直接迎向死亡。但是当毛毛虫渴望成为飞翔于空中的蝴蝶，便会全力以赴，努力钻出小洞。

如果你不忍心看到毛毛虫那么辛苦，拿剪刀把蛹剪开，试图为它开出一条通道，结果会怎么样呢？毛毛虫身上突然多了一对新的翅膀，但它还不懂得如何使力，飞不起来的下场就是掉落地面而死。毛毛虫是在脱离蛹壳的过程中，使出浑身的力气，才得以学会挥动新生翅膀的方法。唯有用尽全力破茧而出，才能完美蜕变成蝴蝶在空中翩翩起舞。

我们学习语言的历程，就好比从毛毛虫羽化成蝴蝶，势必要经历一段痛苦艰辛的时期，才能说出一口流畅的外语。想要迅速见到成果是人之常情，但是请你务必要培养一颗坚定的心，暂时忍耐停滞不前的状态。只要你的内心够强大，学习中情绪的高低起伏，都不会对你造成影响。为了能够跳得更高，漫长的等待也不再是件痛苦的事。只要你能成功渡过难关，相信在不久的将来，就能看到你说着外语和外国人谈笑风生。

凡事皆有可能，

今天不走，明天就不得不跑了，

现在睡觉的话，就只能做梦：

不睡的话，则能让梦想实现。

——陀思妥耶夫斯基

大学复学后，我遇见一位非常特别的法国籍教授。在学期结束之前，他总会要求学生一边看着地图，一边讲解法国代表性的山脉和江河名称。多亏这项特殊要求，凡是上过他的课的学生，只要一看到地图，就能说出法国山河的所在位置和名称。而他固定会在最后一堂课上，说明自己出这项特别作业的理由。

“单纯讲得出法语，就跟鹦鹉模仿人说话没什么两样。学外语最重要的应该是先了解那个国家的文化以及各个地区的特色，才称得上是对那项外语有初步的认识。”

釜山大学交换教授德若提纽老师的这番话，明确地告诉我们学习外语最重要的是什么。

学外语不是在解数学习题，千万不要背公式

我们明明学了数十年的英语，但是懂得分辨美国各州发音和腔调差异的人却是少之又少。

美国东岸和西岸同属于美国境内，却存在着相当大的文化差异。西部地区邻近海边，当地人的个性十分随和，可以感受到他们自由奔放的一面；而东部地区的人则较为冷漠、严谨，特别注重礼仪。某一天，当你需要与美国人进行协商时，了解东西岸文化差异与否，将会带来截然不同的结果。在沟通过程中，比起自顾自地表达，若能先考量对方的文化背景，再把想法说出口，肯定能让你得到更好的结果。

可在现实生活中，我们究竟是如何学英语的呢？一一拆解句子后，

再用否定词、不定词等各类语法用语分析英语句型。我们往往会用解数学习题的那套方式，代入背过的公式，试图比对出答案。假设过去你所记下的语法规则，成功帮你渡过大大小小的英语考试。但在此时此刻，你依然未完成名为英语的这份课题。因为你不过是在考试中取得高分，并未真正感受到英语实力有所提升。

现在开始还不嫌晚，别再把语法背得滚瓜烂熟，更别只是埋头猛抄笔记，请你勇敢挥别那些被动又不切实际的学习方式。在学习一门外语之前，尽可能先去认识、熟悉那个国家的文化，并采取包容的态度。如此一来，便能完全改变面对外国人的心态。随着心境上的转变，不论是外国人恐惧症，还是英语恐慌症，都将完全获得根治。

挑战一门新的外语之前，不妨先让自己沉浸在那个国家的“文化”中

我曾在日本面包师傅朋友的介绍下，结识了某位日本特派人员的太太，她的韩语说得相当流利。日本人讲韩语的时候，通常不太擅长尾音的发音方式，总会把“Hae Seum Ni Da”说成“Hae Seu Mu Ni Da”，但是那位太太却说得非常标准，让我十分惊讶。更令人感到不可思议的是，她居然一次都没有去过韩国。

而她之所以能够说出一口流利的韩语，主要是因为她很爱看韩剧。她原本对韩国完全不感兴趣，直到某一天，因沉醉于某部韩剧的爱情故事中，才开启她对韩国的好奇心，进而踏上学习韩语之路。她说自己在打扫房间或洗碗的时候，总会开着电视看韩剧，边听边跟着剧中的韩国演员一同喃喃自语；等到做完家务后，再利用短暂的休息时间，搭配日文字幕重看一次刚才听过的片段，以确认剧情内容。

好笑的是，她跟我分享这段韩语学习历程的时间点，正好是她来到法国满一年的时候。令人意外的是她已经在法国当地生活了一年，居然完全不会说法语。

“你的韩语说得这么好，法语却不太行，让人有点意外啊。”

“哈哈，法语实在太无趣了嘛。因为我老公工作关系，所以我不得不来法国。一开始为了要学好法语，也是让我吃尽了苦头呐。”

“所以你并不是完全排斥学法语的？”

“对，一开始我也很努力学习。可是奇怪的是，法国文化真的没有什么吸引我的地方。”

由于法国文化无法引起她的兴趣，学法语也就变成了一件乏味的事，后来就选择了放弃。

听完她的分享后，我再度确认了自己的想法是正确的。先爱上一个国家的文化，再学习那个国家的语言，远胜于把外语当成一门学科，硬靠头脑死记学习。一个为韩剧着迷而精通韩语的日本太太，明明居住在法国超过一年的时间，却还是连一句法语都不会说，我想这就是最好的证明。

遇见一个与自己文化完全不同的外国人，从对方身上学习到新的文化，完全是件乐趣无穷的事。而学习外语恰巧就能帮你做到这一点。先前在中东跟我最要好的印度朋友，得知我喜欢印度香饭“biryani”后，曾带我去吃一家知名餐厅。当“biryani”送上餐桌后，朋友跟我解释他习惯用手吃，还请我多包涵一下。听到这番话后，我便毫不犹豫地放下汤匙，按照印度人的方式以手抓食。

现在的你对哪个国家感兴趣呢？如果你认为“我连英语都学不好，还能学好其他语言吗”，请你马上抛下这种迷思。没有人规定要先精通英语，才能学好其他外语。如果现在有某门外语深得你心，请你现在立刻展开行动。虽然先前我已经反复强调过很多遍，但请你容许我再说最后一次：学外语是一种训练，别再靠头脑学习了。如果你想尽情体验不同国家的文化，最佳的方式就是学习外语。

世界是如此辽阔，却又紧密相连，请你走入世界，寻找成功的机会

你还记得第一次看到大海时的感受吗？到现在我都还清楚记得那种感觉。在我小的时候，初次见到一片无限延伸的大海，眼前的景象是何其壮观，眺望远方，大海的尽头似乎仅与悬崖峭壁相连接。我想要不是学校老师曾教过在海的另一端还存在其他大陆，也许我那时会像中古世纪的欧洲人一样，坚信地球是方的。

早在数十年前，如果不是有特殊原因，一般人根本不可能有机会搭飞机。而现在又如何呢？不仅往返各国间的航线不断增加，随着廉价航空的兴起，每个人都能轻松搭乘飞机前往海外。只要你愿意下定决心，随时都能离开你的家乡，出国再也不是件稀奇的事情。国与国之间存在着名为国境的边界，往后将会以很快的速度“消失”。

香港有个名为“金钟”（Admiralty）的地方聚集了许多的金融机构，当地有间咖啡厅叫作“Pret”，在那里你可以见到这样的情景：身穿利落套装的法国籍金融人士和马来西亚华裔投资人，两人面对面而坐，聊得相当愉快。在他们的身旁有位印度籍程序员忙着写程序，远方还有一名菲律宾籍咖啡师正在冲煮咖啡。

而我只要从韩国搭飞机，飞行不到3小时的时间，就能亲眼见到这样的奇特景象，这才是真正让人感到吃惊的一点。不晓得你有没有听过“云顶集团”这家公司？也许你对这个名字不太熟悉，但在不久前，这家集团斥资超过2兆韩元投资了济州岛。

云顶集团旗下最具代表性的公司项目包含新加坡知名观光胜地圣淘沙度假村、马尼拉云顶世界、澳门新濠天地以及丽星游轮。这个马来西亚企业持续不断地成长，他们的目标不仅是称霸东南亚，还要成为世界第一的博彩业度假村事业体。

华裔商人拥有雄厚的资本实力，加上丰富的国际经验，现在他们正打着这两大优势一步步逼近韩国。而云顶集团仅仅是其中一个例子，还有其他无数的企业正在急速成长跻身世界舞台，甚至有不少企业早已悄悄进军韩国。外国企业到海外设点逐渐成为一种常态，面对这波锐不可当的世界趋势，现在的你势必要储备力量，为未来做好万全的准备。

你始终相信在海的另一端，等待着你的只有悬崖而感到害怕不已吗，还是你宁愿像中世纪的欧洲人般，选择当一只井底之蛙画地自限？在海的彼端生活的竞争者们，早已明白海的尽头连接着另一个世界，无不备好巨大的风帆准备漂洋过海。你甘愿毫无作为，静静等待他们的到来吗？你应该要做的是学习哥伦布的精神，率先扬起风帆，向流动着财富的金矿前进。攻击就是最好的防御，为了好好面对这个世界，现在是时候该踏上征程了。

请你将目光转向财富和机会源源不断的世界。无论你过去过着什么样的生活，无论你的出身背景如何，随时都可以重新开始。请你怀抱着梦想，加上坚持到底的意志，即刻展开行动。

英语彻底扭转了我黯淡无光的人生，或者应该说，让我这个人完全改头换面。不管你现在多少岁，过去曾经历多少次的失败，真的都无所谓。只要再来一次就好，请你相信这一次自己绝对可以办到。你的挑战肯定会为你带来超值的回报。最后献上我最热情的支持为你加油打气，勇敢去挑战吧！

100LS 训练法七大学习重点

1. 请先使用100LS 训练法，完成10 部电影或剧集。如此一来，将为你的目标外语打下一定的基础。

2. 不要额外看书学习基础动词和语法。写下影片中不懂的单词和句子，查出它们的意思并反复练习。

3. 建议你听该语言的歌曲，让自己更加熟悉这门外语。当你实在没办法完全听清楚歌词，再试着查询歌词内容，这对学习也有很大的帮助。

4. 搜索演讲影片，加强深入对话的能力。

5. 观看新闻报道，累积丰富的表达能力。

6. 你正在学哪种语言，就看以那个语言撰写而成的原文书籍。请先从童话书或页数较少的心灵励志书下手，越薄的书越好。记住，一定要从头到尾好好读完整本书。

7. 列出你的愿望清单，具体写下学好外语后你想做些什么。当你屡次陷入瓶颈时，这份清单能带给你力量，帮助你渡过难关。

应用篇 1

对于100LS，我还有好多问题想问！

逐一解答读者们最常提出的疑问

读者在实践100LS过程中产生的疑问

Q看完书后，我也选择用《诺丁山》踏出学习的第一步。但是没看几遍就觉得好腻。

A这是当然的，因为你并没有用自己非常喜欢的电影。如果你问住在乡下的老婆婆，收看《音乐银行》和《歌谣舞台》，哪个节目会让她感觉时间过得特别快，她肯定会回答《歌谣舞台》。这个例子或许有点极端，但是请你一定要找出看千遍也不会厌倦的电影或剧集。（注：《音乐银行》为以流行音乐为主的音乐节目；《歌谣舞台》为以老歌为主的音乐节目。）鲜少有读者能够听完对话书中附赠的CD，这是因为从中无法感受到任何乐趣。

但是换成要你看完整部电影，可就不一样了。如果还是看你真的非常喜欢的电影或剧集，你甚至能重复观赏很多遍。一部电影里有1000个以上的英语句子，而且电影台词所呈现的并非生硬的句型，而是明确告诉你如何在实际情境中使用那些单词和句子，同时还能感受到语感的差异。

请试着找出你真心喜爱的电影，多花点时间也没关系。唯有找到自己从内心喜爱的电影，才经得起观看100遍以上。

想要学好外语，并没有什么特别的秘诀，只要按照母语人士实际使用的英语用法，“多听、多开口跟着说”就行了。为了成功复制母语人士说话的速度、发音的强弱和说话语气，你千万不能将就于“我还蛮喜欢”的电影，务必找出让你感受到“我超爱”的电影。但是，我要再次提醒你，请避开战争片、科幻片或是古装剧。如同前面章节中所述，这三种类型并不太适合作为学习的素材。

Q您说过第一步骤，要关掉所有的字幕，从头到尾，一口气看完，请问一定要这么做吗？如果先前已经看过这部电影，能否直接跳到第二步骤，打开中文字幕观看呢？

A电影中充满各式各样的场景，如果直接打开中文字幕观看，你就不会对这些场景产生好奇心了。因此我建议你一定要关掉字幕，走完第一步骤。过去我在实践**100LS**的过程中，亲自尝试过很多方法，不断修正，正因为如此我会建议你千万别跳过第一步骤。

我之所以希望你先别看字幕，为的是引发你对片中场景的好奇心。从小到大，我们习惯依赖中文字幕，很少认真去听英语对白。但是，如果一开始能先关掉字幕观看，单纯用自己的眼睛和耳朵去感受，便能将注意力放在电影的场景上。“这句话是什么意思？”“他们为什么会吵起来？”“我好想知道现在是什么情况。”虽然这种感觉仿佛吃美食吃到一半却被人抢走一样，特别让人难受。但是只要进入第二步骤，打开中文字幕后，这种感觉便会一消而散。“啊，原来是这样啊！”“原来刚刚那段话是这个意思啊！”瞬间解开你所有的疑惑，同时你也会对完全听不懂的英语对白产生好奇心。历经这段过程后，那些场景就会深植在你的脑海中。如此一来，再进入第三和第四步骤，反复练习各个片段时，势必能有效提升学习的效果。

Q哪里可以找到电影的英语字幕呢？

A请用搜索引擎搜索“电影　英语字幕”。除此之外，还有很多平台都可以找到有英语字幕的电影。

Q有关聆听100遍的部分，一定要很专心地听吗？我通常会戴上耳机边听边工作，请问这种聆听方式也能算在100遍的范围内吗？还是只有专心聆听的部分才算呢？

A光是反复聆听学过的英语句子，就能在不知不觉中填满你的英语百宝库，因此就算是左耳进右耳出也无妨。但是，千万不能算在100LS的次数中，100LS训练指的是专心聆听，同时开口模仿演员所说的话，唯有同时并行，才能真正把英语句子变成属于自己的东西。

Q第一次尝试100LS时，我花了一小时左右的时间，但是电影的时间轴才前进10分钟而已。这样真的没关系吗？而且平常我只有一小时的空闲时间，难以投入更多的时间练习。这样下去，等到我都人老珠黄了，可能还没办法走到第四步骤。

A一天的电影进度10分钟？其实还不错，并不算太慢，最重要的是你付诸行动。

为了考到驾照，我们通常会先在驾校练习倒车入库、平行路边停车等，熟悉各种道路驾驶的状况。一开始不敢踩油门，像乌龟一样慢速前进。经过数日的练习后，便逐渐抓住开车的感觉。唯有经历这段过程，才能在实际开车上路后，顺利穿梭在车阵中。通过实战演练的方式，你将直接面对那些你从未想过的突发状况，进而提升驾驶技术。

如同在汽车驾校演练各种开车路线，不妨将100LS视为一种实战演练的方式，试着熟悉各类情境和用法。起初，要你抓住方向盘倒车入库想必是件困难的大工程，但是持续练习几天后，你会发现其实也没有想象中那么难。别耗费多余的心思烦恼，只要你能抱着努力不懈的精神，就一定能顺利完成五大学习步骤。

Q您提到要模仿电影演员的发音，但是真的好难。请问有练好连音的方法吗？

A请全神贯注模仿演员的发音，如果只是内心默默期盼着自己能讲出一口漂亮的发音，那么你永远等不到那一天。请闭上眼睛，试着将所有的注意力集中在耳朵上。再来请尽可能张大嘴巴，表现得比演员更为夸张，想办法跟上他们的发音、轻重音和语气。

你在语法书上学到“I want to”，但是当演员说出“I wanna”时，也请一字不漏地照着念。使用100LS训练法最大的用意就是为了和母语人士直接用英语沟通，想必你一定听过机器人说话，听起来是不是很不自然呢？如果你一个词一个词地念出“I want to”，在母语人士听起来，就像是机器人发音。这正是我建议你模仿电影中的演员说话，熟悉口语用法的原因。

另外，如果真的碰到难以模仿的发音，请参加外语交流聚会时向母语人士请教。直接和外国人面对面，亲耳听过他们的发音后，回到家请再看一次电影确认。神奇的是，你会发现原本听不清楚的部分，瞬间变得异常清晰。

请你一边聆听对白，一边跟着模仿。如果无法一次就顺利跟上，就多尝试几次。请反复进行LS，不断模仿每一句台词，直到你能够完美模仿出相同一句话。如果觉得不好意思，你也可以选择独自待在房里，轻松自在地练习。

我曾经模仿过电影《猫鼠游戏》中的对白，请你也务必尝试一下，念得越夸张越好。实行LS的时候请尽量张大你的嘴巴，模仿讲英语的轻重音和语气时,也尽可能表现得夸张一点。只要以这种方式持之以恒练习，总有一天，你绝对能讲出一口漂亮又自然的发音。

Q我是个英语基础为零的初学者，有个问题真的让我很纳闷。

您在书中说过，学习第三步要反复聆听先前听不懂的片段，抄写在笔记本上，接着再跟着念。还有，如果光看英语字幕，还是无法理解对话内容时，再打开中文字幕推敲其意思。

其实最让我烦恼的正是这一点。如果要完成第三步骤，势必要具备一定的英语程度，才能理解对话的内容。但是我真的只是刚入门的新手，实在不晓得该怎么做才好。我应该多少得先学一点基础语法吧？我想知道我大概要学到什么程度比较好？

A看来现在你尚未进入第三步骤，就提早开始担心了。千万别耗费任何时间烦恼这些，先开始做再说吧。我想如果你真的走到第三步骤，应该就不会问我基础语法的问题了。

碰到不懂的单词，只要花几秒的时间，就能马上通过线上词典找到答案，甚至还能查到各式各样的例句。只要有电影中的情境、中文字幕，加上英汉词典列出的例句，光是这三样东西，就足以让你完全理解对话的内容。

第三步骤中，我们要确实学会英语单词和句子。因为如果我们没有

弄懂意思，直接进入第四和第五步骤，无论反复进行多少次的LS，都没办法成功内化成自己的东西。但是如果能先将单词和句子的意思确认完毕，实行第五步骤时，只要能集中精神聆听英语对白，从某个瞬间开始，你会发现自己能够直接听懂那些对白，就算搞不清楚英语句子的语法结构也没有任何影响。这就像英语母语人士即使毫无准备直接参加托业测验，照样能凭感觉选出答案。

若空有想法不去实践，想法永远只是想法。但是，若能付诸行动，想法就能化为真实。别再将想法默默摆在脑海中，现在就将想法转化成现实吧！

Q我觉得电影的时间有点太长，于是选择美国剧集《摩登家庭》进行100LS。但是剧中的对话速度实在是太快了，我根本跟不上，这样我真的能学好吗？

A一开始肯定会觉得太快，请别担心。到第四步骤时，会反复练习各个片段，并进行多次的LS，到时候你就会慢慢跟上速度。当你开始能跟着说出口之后，就不会觉得语速太快了。如果要你跟上很长的句子，让你感到很吃力的话，请采用分段的方式，拆解句子后再进行LS。如此一来，将能大大减轻你的负担。

Honey，do you have anything to say / to your daughter / about her skirt？

亲爱的，你想说什么？/ 对你女儿 / 针对裙子？

Honey，do you have anything to say？

Honey，do you have anything to say？

Honey，do you have anything to say？（重复）

to your daughter？

to your daughter？

to your daughter？（重复）

about her skirt？

about her skirt？

about her skirt？（重复）

——《摩登家庭》第一季第一集

按照上述方式，将长度较长的句子拆解成数段后，一边聆听一边大声跟着念出来。之后你就能毫不费力地进行整句话的LS。

Q请问学习第三步骤中，要把听不懂的台词抄在笔记本上，是直接抄英文字幕吗？还是不要看英语字幕，完全靠自己的耳朵听写呢？

A请勿把第三步骤当成是英语考试。打个比方来说，这段过程就像你正在听喜欢的流行音乐，看着歌词试着想要了解歌曲的意思。先抄下深植你内心的电影对白后，再弄懂你不会的单词或用法，把它们彻底变成自己的东西。光想就觉得蛮有趣的吧？

接着，确认对白的意思后，再利用你的耳朵和嘴巴，反复进行各个片段的LS。请当作你在模仿演员讲话的方式，复制演员说话的速度、抑扬顿挫和讲话口气。

此时，有一点要注意的是，绝对不能靠头脑死记硬背。请处于极为放松的状态下，运用你的舌头反复练习，直到你能够自动说出那些对白。由于舌头十分僵硬的缘故，当然不可能一试就成功。但是正因为你从未运用嘴巴和耳朵训练自己开口说英语，失败也很正常。千万不要心急，只要持续训练下去，不停重复练习，总有一天你一定可以很自然地开口讲出英语对白。这也代表那些英语用语已经完全变成你自己的东西了。

Q我现在进展到第三个学习步骤，同时并行第四步骤。因此大约要花5分钟抄写句子、再花1分钟反复聆听。

再简单的句子，我都会抄到笔记本上。原因在于我认为就算我听得懂，真正要用的时候，好像还是想不太起来。于是我看着笔记，持续练

习开口说。正因为这一点，我的笔记本简直跟剧本没什么两样。

A你认为你现在的100LS笔记本像是剧本，这一点就跟你用100本对话书和句型书进行LS训练的道理是一样的。要在短时间之内完成，想必会相当辛苦。但是，你的内心也会感到很踏实，现在的你朝着正确的方向努力，终于开始学习真正的英语了。请把100LS训练想成是从名为电影的大海中，将一条条英语句子鱼收进网里的概念。你明明看了超过10年的电影，却连一条鱼也没抓到，现在是时候该把一条条鱼抓上来，把它们变成专属于你的鱼了。

希望你能放下焦急的心，享受把笔记填满成剧本的过程。随着一点一滴地累积，在不知不觉中，英语听起来会像听母语一样清晰，而你的英语一定可以讲得跟母语一样好。

Q我现在正在用电影《实习生》做训练。但是，实行到第四步骤时，就不能看英语字幕吗？我个人还是开着英语字幕，进行第四步骤的LS训练，请问这样做没问题吗？

A是的，起初你可以看着字幕练习LS。但是一旦你开始能够跟上对白的速度时，请勇敢关掉英语字幕进行LS训练。你必须单纯依靠你的耳朵仔细聆听，并跟着说出口。

隔天练习时，如果又忘记台词的内容，请再打开英语字幕练习LS。只要忘记台词，就再打开复习，不断重复这个过程就行了。接着在某一天，你便能完全仰赖听力完成LS训练，轻松跟上所有的句子。

最后，我再重申一次重点。实行第四步骤时，你可以边看字幕边练习，但是一定要练到可以不用看字幕，仅靠耳朵就能完成LS为止。而且在练习过程中，一定要念出声音。当你完成这几项重点，就能顺利将英语句子完全内化成自己的东西。

Q进行第三和第四步骤时，我会一边看字幕，大致确认一下对白的意思，同时开口跟读。当我不看字幕也能说出口时，才会跳到下个片段。我认为与其背下完整的对白，不如先掌握对白的意思。完成前述的练习后，便进入第五步骤。此时，我能听得懂大部分的对白，但是只要

一开口说，就会漏掉很多单词，最后不得不再次打开字幕确认。我不确定我这样做到底对不对，我想是不是前一个步骤反复练习各个片段的时候，就该背下所有的对白才是，麻烦您给我建议。

A关掉字幕后的跟读，千万不能只是张开嘴巴做做样子。请务必训练自己的嘴巴，做到即使不看电影画面，脑中也能自动浮现电影场景，且不自觉地说出适当的台词。看电影时，一定要边听边跟读（LS），就算按下暂停键，也要能一字不漏地念出台词（S）。唯有做到不看电影，也能顺利进行“S”时，才算是完成嘴巴的训练。接着进入第五步骤后，若发生看到一半想不起台词的状况时，再打开英语字幕确认，而且至少要观看三遍，彻底熟悉你讲不出口的句子。

Q做完第三和第四步骤后，感觉已经充分训练完毕了，一定要完成第五步骤吗？

A我讲个故事给你听。一般人都认为只要住到外国人寄宿家庭中，就有机会大量使用英语，然而现实并非如此。对英语一窍不通的我，根本听不懂寄宿家庭里的人所说的话，到后来他们也受不了这种情况，便不再找我聊天。明明花了钱住到寄宿家庭，我却只会说“Good morning.”和“Good night.”。

但是，只要你能顺利完成五大步骤，就算不去美国，也能获得如同生活在寄宿家庭中的效果。举例来说，如果你用电影《初恋50次》进行100LS，亚当·桑德勒就是你的Home爸，德鲁·巴里摩尔就是你的Home妈。他们就像是寄宿家庭中的父母，无论是在洗澡还是吃饭的时候，总会掺杂着欢笑、争吵和泪水。最重要的是，这些都是课本上绝对学不到的东西，我们不但能学到具有生命力的英语，甚至还能完全听懂他们所说的话。

进入到第五步骤时，你只要将同个片段聆听10遍，听起来就会如同身处英文情境中。接着听到第20遍、第30遍的时候，你就能充分了解在什么状况下说什么话会引人大笑，又是什么样的话会让人流下泪水。第五个学习步骤就要以这样的方式，把主演当成寄宿家庭中的父母，跟着他们所说的英语进行LS。这种学习方式真的很棒吧？不用到美国，更不用花很多钱，只要待在自己的房间内，就能体验寄宿家庭般的生活了。

Q请问完成第三和第四步骤一共要花多久的时间？感觉需要一段很长的时间。

A起初当你得知100LS训练法时，会产生一种错觉，认为自己马上就能把英语学好。但是当你实际开始做之后，看不懂的句子接连不断地出现在你面前，让你产生无数次想要放弃的念头。明明才开始没几天，就为自己找一大堆借口，最后还是选择放弃一途。我为什么会如此清楚你的状况呢？因为我亲身体验过这段过程。我是个连小学英语单词和基础语法都没学好的人，所以与各位相比，我遭遇过更为严重的内心纠葛和危机。

唯有一件事，让我变得有所不同：坚持到底，决不放弃。其实拼命去做一件事也没什么大不了的，就像是一只傻乎乎的熊般，死撑到最后。即便过程实在令人厌烦难耐，我还是死撑到底熬过来了。清晨5点起床，拼完第三和第四步骤；傍晚回到家后，再复习早上看过的片段，反复进行LS直到睡着为止。最后，我总算成功跨越第三和第四步骤这两座高山，也顺利完成了第五步骤。而后，我又以其他电影进行100LS，用最笨的方式，一共完成10部电影的100LS，结果我就在不知不觉中，变得敢开口说英语，而且就像讲母语一样轻松自在。

当时，我为了在日常生活中持续活用英语，就连心里的对话，都坚持使用全英语。甚至还会故意制造出和电影相同的情境，仅为说出相同的台词。成功并没有捷径，凭的只是一股傻劲去尝试，绝不是单靠聪明才智或天赋，只有愿意努力和坚持的人，才能成功办到。

我很清楚第三和第四步骤是最为艰难的部分，但是想要学好英语，真的没有任何投机取巧的方式。不妨想想过去10年或20年以来，你投注在英语上的时间和金钱。也试着回想一下，过去那段日子，碍于英语不够好，你错失了多少的机会。请你扪心自问，与你至今花费在英语学习上的时间相比，利用一部电影完成100LS训练的时间，真的比较久吗？

Q我到第四步骤就卡住了。演员讲的英语和字幕显示的英语听起来完全不一样，这种时候该怎么办呢？

A请先暂时跳过让你困住的片段，如果卡在同个地方太久，反而会

浪费你的时间。请先用手机录下让你感到疑惑的片段，接着请带着手机和100LS笔记本参加外语交流聚会，把影像和笔记内容拿给英语母语人士看，向他们请教你的问题。听过母语人士地道的真人发音和解说后，回到家再听一次同样的片段，那么原本听起来不一样的句子，便能听得一清二楚。

Q我想针对第四步骤提问。您建议某个人可以看着英文字幕练习，若顺利跟上演员说话的速度和发音，再跳到下一个步骤。但是又建议另一个人要训练到可以不看英语字幕，单靠自己的力量讲出台词。您明明说过实行第五步骤时，不能看台词，只能跟着影像讲出台词，因此如果没有确实完成第四步骤，第五步骤的训练就会变得特别辛苦。请问前者和后者哪一种才是正确的训练方式呢？

A首先，我想谈谈某几位读者认真实行100LS的状况。有位读者说，在实行第三和第四步骤时，反复练习各个片段的过程实在太难熬了，经常练习到一半就想收手。即便如此，这位读者并未对自己感到失望，隔天还是照常练习，每天不间断。甚至还把电影对白录制成音频，存到手机里每天勤奋练习。中途当然也曾多次面临忘记台词的窘境，但是他并没有放在心上，继续坚持了下去。持之以恒到最后，他把整部电影里的对白通通背了下来。

另一位读者的状况是，他想反正到第五步骤时，就得关掉字幕完成97遍LS，所以在实行第四步骤时，从头到尾都开着字幕练习。第一次他花了两天的时间，才完成一部电影的五大学习步骤。第二遍LS花了一天，第三遍则花了6小时，第四遍3小时，随着LS的次数不断增加，他所花费的时间大幅减少。原本他认为台词的数量相当惊人，却在不知不觉中学完了所有的句子。

就结论而言，第四步骤的重点并非要不要看字幕练习，关键在于是否确实完成LS的训练。要看字幕与否并没有标准答案，可以依照个人的学习步调进行调整。请像只充满傻劲的熊，一步步慢慢来。千万别去在意“要花几个星期才能完成呢”或是“一句话应该要花多少时间”，思考这些问题的本身就是在虚度光阴。与其计较这些问题，倒不如把时间拿来多练习一个句子的LS。请一边想着“碰到类似状况时，我一定要试着跟

外国人讲出这句话”一边进行LS训练。我再强调一次，你现在所使用的方式就是标准答案，请你务必坚持到最后。

Q我想请教第五步骤的问题。书中提到实行第五步骤时，可以利用洗澡或开车的时间，一边聆听MP3音频，一边跟读。假设我没办法记下所有的对白，因而无法顺利跟上速度的话，是不是就要退回第三和第四步骤重新练习？

A我想你应该尚未完成第四步骤，才会提出这个问题。只要走完第四步骤，你会发现自己就算不看画面，也能做好LS。否则就代表你并没有确实完成第三和第四步骤。实行这两个步骤的过程中，你会将对白逐一消化成自己的东西。你是否确实完成听说训练，模仿演员讲台词的方式，并反复练习各个片段，直到自己能完全跟上演员说话的速度呢？请务必反复练习到只要一回想画面，就能自动唤醒嘴巴的记忆，将对白说出口。

Q我就直截了当地问了，难道没有比100LS训练法更容易达成的技巧吗？

A那么我也直截了当地回答你，是的，没有。不论是英语能力顶尖的明星英语讲师，还是英语对话书都帮不了你，你唯一能依靠的对象只有你自己。就算你认真研读补习班发放的各式讲义，或是实用的英语句型手册，若无法直接应用在现实生活中，就不具任何意义。进行LS的过程中，一定要一边看电影，一边想象真实生活中会发生的场景。唯有如此，真正要用时，你才不会编出一些不知所云的英语句子，而是直接将正确的说法说出来。

父母欲陪伴孩子实践100LS的疑问

Q我是一名妈妈，有一个就读小学二年级的女儿和一个5岁的儿子，老大已经在英语补习班补了4年的英语。有天我带女儿一起去逛好市多，碰巧看到一群外国人，便要求女儿上前搭话。结果她除了“My name is...”和“Where are you from？”之外，什么都说不出口。明明让

她补了4年的英语，却只会说这两句话，真的让我好难过。她每天在补习班背那么多单词，为什么还是没办法开口说英语呢？

A我派驻新加坡工作的时候，曾和韩国大企业总公司派来的员工一起开过英语会议。有几位员工的托业分数至少都有900分，当中甚至还有人说他把英语单词书上一万个单词通通背了下来。因此，第一次开会时，我对他们的英语能力充满期待，毕竟如果要我将专业技术性的内容翻译成英语，可不是件容易的事。

没想到现实完全不如预期，开会时他们个个都像哑巴一样，一句话也说不出口。看到这样的情形，让我大为震惊。虽然有人鼓起勇气把他所学的单词拼凑成一句话，但在场的外国人完全听不懂他在说什么。为什么会发生这样的事呢？

原因在于我们一直都把英语当作一门学问在学习，但是英语其实比较偏向一种技能。请你回想一下首次开车上路的情形，当我们看到其他驾驶员瞬间加速，轻松穿梭在各车道之间的景象，势必会感到羡慕不已。但是我们并不会因为自己的驾驶技术不佳，就轻易放弃开车这件事，更不会因此坐到书桌前，钻研驾车教学手册。即使我们心生恐惧，隔天仍会继续练习开车，通过实战演练，一点一滴累积自己的开车能力。只要持续练习开车，从某一刻开始，我们就能像那些驾驶者一样，轻松自如地切换车道，更懂得应对突发状况。

学英语也是同样的道理，唯有不停接触现实生活中会运用到的英语，通过反复观看、聆听、跟读，才能在碰到实际状况时，自然而然地将英语说出来。补习班的教学以学习单词和语法为主，当然无法帮助她开口说英语。

韩国人到咖啡厅或餐厅用餐时，若品尝到美味的食物，通常会使用delicious这个单词，随口说出“This is really delicious .”。这个单词在词典上的意思是“好吃的”，因此我们理所当然地认为这句话并没有任何问题。

但是，听在英语母语人士的耳里，这句话极为不自然。因为只有在有人为自己精心准备餐点时，他们才会使用delicious，带有称赞对方的

意味。有别于我们的认知，当英语母语人士在咖啡厅或餐厅内，品尝到美味的食物时，他们会说“It's nice．”或“This is good．”，这才是他们实际会说的英语。

我们国家的人学习英语的方式，着重于单词和语法，并不断试图由自己创造出英语句子。还有一个更大的问题在于：判断英语程度好坏的迷思，我们一味地认为要讲出结构复杂的句子，或是使用高难度的单词，才代表自己的英语很棒。但是实际上跟英语母语人士对话时，你肯定只会听到简单明了的句子。

因此，为了有效提升英语实力，别再执着于单词和语法，请务必通过影片，从中学习英语母语人士真正会用到的英语句子。如此一来，通顺流畅的英语句子才能脱口而出。

Q请问要怎么做才能让我的孩子说出英语母语人士真正会使用的英语？另外，请您推荐适合让孩子练习100LS的学习素材。

A前面我说过很多次，一定要看自己真的非常喜欢的电影。可是我发现很多人想都没想就直接使用《诺丁山》进行100LS。接着便异口同声地向我诉苦：过程好辛苦、真不知道什么时候才能结束，甚至还有人追问我到底要几天才能完成，对时间长短斤斤计较。

会提出这类问题的人，表示他没有使用自己真正喜爱的电影进行100LS。要是他看的是自己超级喜欢的电影，就不会询问何时才能完成五大步骤。甚至在还没想到这些问题前，早就顺利完成了。

陪孩子一起进行100LS也同样适用这个道理，请帮忙找出他真心喜爱的学习素材。而且，当他开始使用自己热爱的素材学习后，若能因此产生学习英语的兴趣，往后等他升上初中、高中，甚至是成为大学生，仍会懂得主动学习，增强自己的英语实力。欲帮孩子变成英语高手，不需要花大把钞票请家教老师，更不用送他去专门的补习班，最佳的方式就是让他体会学习英语的乐趣，进而喜欢上英语。

相信每个人都很清楚阅读的重要性，那么如果为了让孩子养成阅读习惯，强迫他“不喜欢也要忍耐”，孩子就会喜欢上书本吗？当他成为大

人后，还能开心地看书吗？唯有让孩子体会到阅读的乐趣，他长大成人后，才会懂得主动拿书来看，这个概念同样可以套用在学英语上。

我有位朋友在新加坡担任律师，她总是能撰写出优秀的诉状，因此在律师界算是相当知名的律师。某天有位同事请教她究竟是如何想出那些句子，当时她是这么回答的。

小时候，她的父亲有一间秘密书房，家人甚至连外婆都不得进入。她苦苦哀求父亲好一阵子后，父亲才同意她进入书房。她的父亲告诉她："书房里面所有的书你都可以随意阅读，唯独最上方那排书，千万不能去碰。"说完便把那排书柜上锁。话虽如此，父亲却故意把钥匙放在她触手可及的地方。每当父亲不在家时，她就会从那排书柜上偷偷抽走书本，躲到书桌下看，她非常享受这样的阅读时光。后来她才知道她父亲是刻意把古典文学作品摆在那里的。

如同她父亲的做法，一定要让孩子自行感受到乐趣才行。学习英语也理当先让孩子沉浸在乐趣中，孩子才愿意主动学习。正因为如此，请务必审慎思考促使孩子接纳英语的方法。

Q我打算跟孩子一起看英语卡通进行100LS，请问可以使用英语卡通影片吗？

A很多朋友都提过类似的问题。虽然先前我回答过同样的内容，但是因为真的非常重要，所以我想再强调一遍。

答案很简单，请您全权交由孩子决定。父母千万不能干涉或强迫孩子。请务必尊重孩子的意见，了解孩子喜欢什么类型的卡通。父母能做的事情，就是陪孩子观看不同类型的影片，帮助孩子从中找到他喜欢的学习素材。

然而，有很多父母都忽略了这一点，跳过最重要的步骤，硬性规定孩子坐在电视机前面。或是打探别人家的孩子都看些什么，再买下广受欢迎的英语卡通影片。妈妈会叫孩子到电视机前面坐下，放英语卡通给他看，接着就去忙家事了。因此孩子不仅无法感受到任何乐趣，甚至也听不懂在说什么，只是因为被强迫去做，不得不乖乖坐着看。这时候，

如果父母还对孩子说“给我坐着好好看”“别一直东摸西摸”，更会让孩子完全丧失学习乐趣。

观看英语卡通会逐渐成为一件令孩子感到痛苦的事情。如果妈妈站在孩子的立场来看，想必也会变得讨厌英语吧？如果要您在电影院里看着没有中文字幕的好莱坞电影，不也是既沉闷又无聊吗？

在此提醒您一个重点，如果孩子的英语尚未达到一定的程度，千万别给他看迪士尼动画电影。这类动画电影稍有难度，情节进展相当快速，若孩子看不懂故事所表达的内容，反而会丧失对英语的乐趣。因此我会建议孩子观看由单集10到20分钟左右的短篇故事串成的动画剧集。动画中充满许多基本的英语句子，能为孩子打下初高中英语的基础。

就算只看短短10分钟的影片，只要孩子能开心收看，就等于成功了一半。到那个时候再买下该卡通的DVD也不迟，孩子所爱的卡通就是最棒的学习素材。

一旦孩子认定英语等于无聊又无趣的东西，他一辈子都想远离英语。更可惜的是，还可能因此让他错过最能引起英语学习乐趣的黄金时期。请别把精力放在“别人家的孩子都在看什么”，而是关注“我家的孩子喜欢看什么”。请舍弃无谓的比较和担忧。“别人家的孩子已经在看难度高的英语卡通了，我家的孩子怎么才刚学会ABC？”只要去思考如何帮助自己的孩子真心爱上英语就行了。

Q您建议要让孩子观看他喜爱的英语卡通，虽然我明白这一点，但是我没办法分辨出孩子究竟是不是真心喜欢。因为他只要一看到卡通影片，就会直接坐下来看。

A在孩子就读小学一二年级时，父母最重要的任务就是让孩子感受到学习英语的乐趣。请带着满满的爱，不厌其烦地询问孩子的想法。只要直接询问孩子，就能知道他喜欢什么样的卡通。

“这个好看吗？”

“看这部好吗？”

“要不要再看一遍？”

最好能够持续观察一个月孩子的反应。

Q我的英语程度非常糟糕， 实在不知道该怎么教孩子英语。

A您不需要去教孩子英语。请舍弃亲自教会他的想法，只要在孩子身旁帮助他，让他主动喜欢上英语就行了。想必您一定听过，有人因为热爱美国黑人嘻哈歌手，疯狂听某位歌手的歌曲，甚至还会找其他嘻哈歌手的饶舌歌曲来听。接着他开始好奇歌曲的意思，便找出英语歌词跟着练唱，不知不觉中就学会了整首英语曲子。同样的道理，别让孩子把英语当作学习项目，而是一种好玩的游戏，愿意主动学习下去。

金妍儿选手的母亲难道会比金妍儿选手更擅长花式滑冰吗？并非如此。她的母亲所做的只是支持她学习喜爱的花式滑冰，并提供她良好的学习环境。

您不需要因为英语程度不好，就此丧失自信心。只要能引导孩子，让他感受到“学英语是一件既好玩又欢乐的事”就足够了。

Q看完书后，我便下定决心付诸行动。但是我是个外行人，不知道该从何下手，也不晓得该怎么找给孩子看的影片。

A如果您想找英语儿歌，请在网上搜索“children song”。或者您比较想找适合孩子看的英语卡通？如果您的孩子还是幼儿，请搜索“cartoon for baby”；如果已经是儿童，请搜索“cartoon for children”，也可以搜索“boys cartoon for children”，或“girls cartoon for children”。只要输入前方的关键字搜索，在家就可以直接收看美国小孩在看的英语卡通。当中如果有您的孩子特别感兴趣的卡通，可以再购买该卡通的DVD。

搜索到影片后，请将英语卡通影片的选择权还给孩子。每个孩子喜欢的卡通类型不尽相同，千万别擅自认定男孩子一定会喜欢机器人卡通，女孩子一定会喜欢有可爱角色的卡通，请务必交由孩子自行选择。

Q我们家是双薪家庭，每天早出晚归，心有余而力不足。就算想陪

孩子进行英语100LS训练，也没有那个时间和体力。难道没有让孩子独自练习100LS的方法吗？

A有的，当然可以让孩子独自练习。但是请先花100天的时间帮孩子养成主动练习LS的习惯，让他懂得自我训练。

就算一天只有10分钟也无妨，请您陪着孩子观看影片，反复练习一小段的LS。陪他看影片、听对白、跟着一起念，或是跟着歌曲一起唱歌跳舞。只要每天花10分钟和孩子一起进行LS，好好“诱导”孩子学会自主练习LS，接下来他便会懂得自主练习。

“我真的好忙，还有很多事要做，有必要一起练习吗？”当您脑中稍微闪过这样的想法时，请务必要改变您的心态。陪同孩子练习时，只要稍有一丝丝的不情愿，孩子当场就能察觉到。希望您能持续100天，每天抽出10分钟时间，与孩子一起观看他所挑选的英语影片，并反复练习各个片段的LS。

Q我很想让孩子开始进行英语LS训练，可是我本身有英语恐惧症。只要一想到英语，心脏仿佛瞬间漏跳一拍。

A有这种感觉很正常，因为我们国家有70%以上的人都患有英语恐惧症。无论是老早就放弃英语的人，还是罹患英语恐惧症的患者，都可以轻松做到LS。请父母和孩子都试着从英语儿歌踏出第一步，最重要的是要乐在其中。请务必抱持着以下想法：“真的很轻松又好玩，我们一起练习英语吧。”“这次我和我家孩子一起出国旅游时，一定要试试看这个说法。”开心地学习。还是很害怕开口说英语吗？那么，请您先试着唱唱看下方的英语儿歌。

Do you like broccoli？你喜欢吃花椰菜吗？

Yes，I do．是的，我喜欢。

Yes，I do．是的，我喜欢。

Do you like ice cream？你喜欢吃冰激凌吗？

Yes，I do．是的，我喜欢。

Yes，I do．是的，我喜欢。

Do you like broccoli ice cream？ 你喜欢吃花椰菜口味的冰激凌吗？

No，I don't！不，我不喜欢！

Yucky！好恶心喔！

感觉如何？唱英语儿歌不是既简单又好玩的事吗？请您一边看影片，一边和孩子一起尝试英语LS游戏。就算您对英语没有什么自信，也请拿出自信心，带头引导孩子。一开始孩子肯定不愿意开口跟唱英语儿歌。因为他对英语感到陌生，顶多只能按照他所听到的稍微动动嘴巴。但是只要花几天的时间，让孩子熟悉歌曲，看着父母跟唱的模样，他便会慢慢开口跟唱。

还有一个方法，能让孩子没看影片的时候，照样可以练习英语。逛超市时，您可以指着孩子喜欢的冰激凌问他："Do you like冰激凌？"。一开始孩子可能会有所抗拒，因此如果看到孩子喜欢的零食或玩具时，请再问他一次："Do you like巧克力？""Do you like波露露？"。只要问话具有意义，或是能挑起兴趣，孩子也会慢慢有所反应。到时候，他便会开口回答："Yes, I do．"或"No, I don't．"。（注："波露露"为韩国卡通《淘气小企鹅》中的主角。）

Q我家孩子在幼儿园上英语，隔天就会把学的东西忘得一干二净。像他这样也能学好英语吗？

A孩子隔天就忘光其实很正常，脑科学家也说过，为了消除一整天被植入的众多信息，我们的大脑天生喜欢遗忘。而孩子的大脑现在正忙于接收庞大的信息，当中只有生存所需的信息，才会被储存至记忆保存区块。而且只有被判定为真正必要的信息，才会保存到长期记忆区，可以记得比较久。

为了让孩子的大脑将英语视为真正重要的信息，请以玩游戏的方式

引导孩子用英语句子练习100LS。我们不可能在一天之内一次记下所有句子，因此隔天请让孩子观看英语卡通，用片中的英语句子练习LS。隔一天，再重复练习LS数次。如此一来他就不用靠头脑，而是靠嘴巴去记忆。您还记得中考、高考期间所背过的答案吗？绝不可能还记得，因为当时您是靠头脑去死记的。如果能不借助大脑的力量，只依靠嘴巴和耳朵反复练习，就算时间过得再久，也依然会记得。

然而，这个方式有别于用头脑去记，无法快速见证成果。同时还需要相当大的耐心和时间。因此就算孩子背了又忘，也无须伤心难过。请让他反复地练习，忘了就再复习，只要持续不断地练习，不知不觉中，一定能将英语句子内化成他自己的东西。

Q我想和孩子一起进行100LS训练，而且一定要成功，能给我一些建议吗？

A不妨善用赞美的技巧，引导孩子乐于开口说英语相当重要。父母亲称赞孩子，能带给孩子十足的勇气和力量。

“我女儿怎么这么会模仿碧琪（注：卡通《我的小马驹》中的角色）说英语呢！”

“哇，我儿子的发音真的太棒了，就跟美国人一样呢！”

“妈妈的英语发音没办法像你一样好，我女儿真的说得好棒，让妈妈觉得好骄傲。”

第二点，父母也要和孩子一同乐在其中。这里指的并非是父母也要把英语学好，而是建议您抱持着“那么我也趁这个机会来学一下实用的英语用法”，来陪同孩子一起学习。要是父母害怕说英语，看起来对英语没兴趣的话，孩子势必也一定会意识到。

看过前面章节的内容，我想您应该充分了解，把英语学好的目的，就是为了追求更幸福的人生，请把100LS训练当成获得幸福人生的方式。只要您能乐在其中，孩子就会乐于学习。

第三点，请舍弃一下子就要讲出一口流利英语的野心。英语不是学

科，光靠死背是行不通的。正因为如此，我才会不断地强调英语是一种技能，唯有投入一定的时间，到达某个临界点时，才能打通英语耳，开口说英语。

最后一个建议，请确实让孩子认识到英语是必需的工具。请带着孩子前往邻近的中国香港、新加坡或泰国等地，一起来个三天两夜的小旅行。无论是在机场、餐厅、饭店还是购物中心，都让他试着开口说英语。如此一来，便能让他直接了解到英语并不只是学科。通过这样的方式，孩子将亲身体会英语是不可或缺的生存工具，更是帮助自己与他人沟通的一种手段。

Q和孩子一起反复练习LS时，有什么需要特别注意的事项吗？

A请您也要试着努力跟上片中人物的说话速度和英语发音，千万别只是在一旁逼孩子自己跟读，父母必须要先以身作则展现给孩子看。

每天至少花10分钟和孩子一起观看影片和英文字幕，并以玩游戏的方式练习LS。几天之后，再播放同个片段，跟读对白。隔几天后，再重新复习一次。

父母无须担心自己的发音不够漂亮，因为影片中就有最棒的发音老师。请让孩子养成持续聆听与跟读的习惯，直到他能跟上片中人物所说的英语。

Q请问一部英语卡通应该要看多少遍呢？应该不太可能要求小孩一部片看100遍吧？要是孩子抱怨每天看好腻该怎么办？

A一部英语卡通至少要重复看过10遍，同时练习LS才行。如果孩子有所抗拒，中间可以休息个几天，短则4天、长则7天过后再放给他看，也是个不错的方法。如果孩子还是拼命反抗，请您再帮他寻找其他他喜欢的卡通。

过去有位曾和我一起工作的外交官，他女儿对某个英语卡通人物十分着迷，于是外交官便买给她相关书籍，以及有该卡通人物出场的游戏，帮助孩子沉浸在英语中。甚至还把英语卡通影片存到自己的手机里，当他带全家人出席与外部人士用餐的场合上，每当孩子吵闹或感到

不耐烦的时候，他就会播卡通影片给他女儿看。神奇的是，他女儿明明已经看了不下数十遍，却还是乐意边看卡通，边跟着片中人物一起念出英语句子。

可惜的是，想要学好英语，没有速成的诀窍。除了乖乖地多听多说之外，别无他法。因此，如同外交官的做法，唯一方法就是找出孩子喜欢的卡通人物，才能让她不厌其烦地观看同一部英语卡通。

Q我家的孩子7岁了，却连ABC都不会，这样可以直接练习LS吗？

A请尽可能先让孩子学会ABC。我指的当然不是一个字一个字地死背，建议以玩乐的方式让孩子开心学习英语字母。

请在搜索引擎搜索框输入“alphabet song”，便能找到外国小孩观看的英语字母歌曲影片。无论是采买东西的时候、开车的时候，还是孩子无聊的时候，都可以用手机播放英语字母歌曲影片给孩子看，如果能一起唱更好。请您在一旁引导孩子，让他开口跟着唱，千万别放任孩子默默聆听歌曲。之后，您可以将英语字母图卡贴到墙上，由图卡上的缤纷图像，引起孩子的兴趣。孩子在看过英语字母歌曲的影片后，已经用耳朵和嘴巴成功记下英语字母，因此在看到图卡后，自然念得出上方的英语字母。

Q我的孩子已经在上英语补习班，也在做英语练习题。还能再看英语卡通进行LS训练吗？

A是的，当然可以同时进行。但是请适时调整时间和强度，千万别让孩子感受到任何的压力。我一再强调，看英语卡通练习LS绝非逼孩子去学习，而是一种游戏的概念。请您帮助孩子在毫无压力的状态下进行LS，让他自愿参与这个游戏。

只要能顺利推动英语卡通LS游戏，就能让孩子产生“学英语就像玩游戏”“学英语是一种享受”的印象。如此一来，等到孩子开始上学，就读低年级一路到高年级，都会主动学习加强英语。这正是扣对第一颗纽扣的重要性。

Q我家孩子实在是太怕生了。您建议过要与孩子一起积极练习英语

口语，但是我家孩子就连平常在熟人面前都无法好好说话。

A我认为不需要刻意去改变孩子的性格。我小时候也是个内向的孩子，当花店有陌生客人来访时，我总会躲在母亲身后。但从某天开始，我变得一点也不怕生。如果母亲正在招呼上门的客人，又有其他客人来访时，我会跑上前对客人说："您好，不好意思，可以麻烦您稍等一下吗？"并递上茶水给对方。

为什么我会有如此大的转变呢？我其实是看到母亲的举动，试着模仿她以后，自然而然学会的。假如母亲采取强迫的方式，逼迫我"有客人来就拿茶水招呼他"，我绝对不可能乖乖照做。母亲一直耐心等待，直到我愿意主动上前和客人打招呼，甚至在我第一次招呼客人时就毫不吝于给予我赞美。从那时候开始，只要有客人上门，我就会兴高采烈地跑过去，向对方鞠躬打招呼。

想让孩子开口说英语，请采取同样方式，让孩子模仿父母学习。请先和孩子一起大声念出英语卡通中的对白，重点在于一起做。只要父母率先开头带领孩子，孩子就会愿意张开嘴巴。另外，请选一个没有任何陌生人、让孩子感到自在的环境，一起练习英语卡通里出现的对话，用一问一答的方式进行，而且请务必要大方夸奖孩子。只要能让孩子先习惯这样的游戏方式，他便能在亲近的人或朋友面前，自在地开启英语游戏模式。接着等到孩子完全熟悉后，就算面对陌生人，他也一样能自然开口说英语。

举例来说，假设您正在咖啡厅里和老同学聊天，孩子却不安分地摸着某样东西时，您可以试着问他"Do you like this？"，套用从歌曲"Do You Like Broccoli Ice Cream？"中学过的句子。如果孩子回答"Yes, I do．",请大力称赞他。就算他只用中文回答"嗯"，也请您一样要称赞他，因为这代表孩子听懂了英语问句"Do you like ×××?"的意思。

Q我是7岁孩子的妈妈。最近很流行让孩子接受学前教育，看到周围的妈妈们已经在用小学三年级的英语教材教孩子英语，我感到相当吃惊。我下定决心不要受她们影响，但老实说每次听到她们谈论这件事时，我还是会感到不安。我不确定是不是可以只用孩子喜欢的英语卡通，放手让他玩就好了。

A如果您追求的不是孩子的英语考试成绩，而是希望他拥有真正的英语实力，您现在的做法是完全正确的。而且让孩子看英语卡通，以“玩乐”的方式学习，他势必会学得更好。学好外语的诀窍绝不是花大钱请家教老师，更不是接受学前教育，而是让孩子享受学习英语的过程。

应用篇 2

如何学习第二外语？

用100LS学好第二外语

本书出版后，获得非常多读者的喜爱，完全超乎我的期待。因此我想借这次机会，真心诚意向各位表达我的感激之意。

受到读者爱戴之余，我也收到了来自四面八方的提问。无论是在多场演讲的现场，由我开设的Naver Café论坛上，还是通过出版社询问，读者提出了许多有关100LS的疑问。

其中，我万万没想到，询问第二外语学习方法的人竟出乎意料的多。

“我想学好法文，应该怎么做才好？”

“我没有学过阿拉伯语，可以直接用LS学阿拉伯语吗？”

因此，我决定在本次的新增修订版中，解答大家的疑问。

需要先学会平假名和片假名吗？

以下是某位读者实际向我询问的内容：

“我的英语已经学到一定的水准，因此我打算用100LS训练法学日文，我只有一点点的五十音基础。一开始我用日剧《不能结婚的男人》练习，却根本听不清楚对话内容。就算把日文剧本印出来对照，也还是看不懂在干吗。尤其是汉字分成音读和训读，光是查字典就要耗费好几个小时的时间，学习进度始终停滞不前。于是我只好一个字一个字地查，并写到100LS笔记本上。我想知道这样的做法是否正确。”

我的回答是：如果尚未完全熟悉日文五十音，千万别直接进行

100LS。要先做到脑海中浮现“Ka”，就能马上联想到“か”，而且也写得出“か”才行。

以前我使用的方法是边背边写，把平假名和片假名各写10遍后，拿一张约手掌大小的纸，在纸张的正反面写下所有的平假名和片假名。接着我会利用等公交车或上厕所的时间，试着在脑海中回想。如果一时想不起来“Ni”对应的字母，也无须感到自责，请抱着轻松的心情拿出纸张查看。确认后，你就会发现，“啊，原来Ni的平假名是写成‘に’”。每当你一有时间，就试着回想并确认平假名和片假名的字母。只要你能持续练习一个月，看到五十音就会像看到英语字母般，准确念出它的发音。而这个方法同样适用于背诵阿拉伯语、泰语等其他外语的基本字母上。

请你等到完全学会基本字母的读写之后，再开始进行日文100LS。日文中有句话叫作“笑着开始，哭着结束”。刚开始学时，由于日文和韩文的语序相同，你可能会觉得学日文很容易。但是一旦出现越来越多的汉字（かんじ），怎么背都背不完时，你会感到筋疲力尽，最后选择放弃。

话虽如此，我从来没有因为汉字而讨厌日文。日本电影对白中出现汉字时，只要查询线上字典，马上就能迅速解决。而且日文汉字和韩文的发音十分相似，反而更容易背下来。进入100LS第三步骤时，大部分的时间都会花在查询汉字的意思上，但是因为日文和韩文的语序一致，因此只要查过一次，基本上就可以了解对话的情境。接着在某一瞬间，突然就念得出正确的读音了。最近就连日本年轻人使用汉字时，都常常依赖字典。用电脑或手机打字时，也只会打字母的读音，得看到汉字才选得出来。

总而言之，你得先具备自由书写以及正确念出平假名和片假名的能力，才能进行100LS训练。实行100LS时，一看到汉字就查字典。只要愿意花3个月的时间训练，你就能开口说日语。跟学习英语相比，也许能够更快见证100LS的学习效果。

观赏好看的日剧，复制日本人的文化和习惯

成功学会五十音之后，接下来要做的事基本上和英语100LS训练的步骤大同小异。当初我也是直接复制学英语和法语的方式，用耳朵和嘴巴逐渐学好日语的。

我觉得看日剧体验日文独有的文化，是件非常有意思的事情。只要通过日剧，就能轻松看到穿上日本传统浴衣，喝着啤酒的日本上班族，接触到独特的世袭政治文化等，这些都是只有在日本生活多年的人，才有可能亲眼见到的场景。

举个例子来说，日本人在用餐途中，会连说好几次“好吃（美味しい）”。起初我不太能理解，但是当我得知“Oishii（美味しい）”带有“美好的味道”之意时，便明白说出这句话的用意了，向制作美味料理的人，表达自己会好好享用这一餐，这是日本人的用餐礼仪。在我陆续学会英语、法语和日文后，我才切身体会到原来自己国家的标准，或是自己所认为的常识不一定适用在任何地方。

另外，在现实生活中，日本人会做出什么样的反应、说话习惯用怎样的口吻，甚至背后是否隐藏有其他文化意蕴在内等，这些都是在日文对话书中或补习班里学不到的东西。

我花了约莫一个月的时间，完成5部日剧的LS训练，之后我便开始能够听清楚日本演员所说的日语。因为日文不同于英语，句子的语序和韩文相同，看剧时就算没有日文字幕辅助，也照样能听清楚日语，因此不需要另外购买语法书籍。

有段时间我完全沉迷于日剧中，扣除去便利店买泡面和水之外，整整3个月的时间，我几乎没有踏出家门一步。3个月下来我总共看了20多部日剧，甚至连做梦都梦到自己在讲日文。

《不能结婚的男人》

《有钱男与贫穷女》

《一公升的泪》

《父女七日变》

《神探伽利略》

《野猪大改造》

《龙樱》

《在世界的中心呼唤爱》

《萤之光》

《华丽一族》

《变革》

《花样男子》

《太阳之歌》

上边列出了几部我刚开始实行100LS所看的日剧。当中我特别喜欢《有钱男与贫穷女》的女主角石原里美，因此更加享受LS的过程。我已经说过很多次，请你务必择你所爱，能让你百看不厌的电影或戏剧就是最好的选择。

上课第一天就被补习班拒收的原因

在我梦见自己在说日文的隔天，我突然心血来潮想要检测一下自己的日文实力。因为我总是一个人躲在房间里默默用日剧训练，我不晓得我真正的日文实力究竟到达什么程度。

所以我不管三七二十一就跑去江南知名的补习班，报名了高级日文对话班。时隔3个月踏出家门，就要直接面对日文老师，让他确认我在那段时间磨炼出来的日文实力，我记得当时的心情是既紧张又激动。

上课第一天，老师要我们用日文对日本政治和韩国政治的差异进行讨论。先前我曾用日剧《变革》执行100LS训练，该剧由木村拓哉饰演日本总理大臣，因此我非常熟悉政治相关用语。也因为这个缘故，我在

第一堂课上理所当然成了带头发言的学生。

事实上，外语对话课程能带来多少成效，取决于你具备多少自信，以及愿意开口说多少话。

“就算说错又如何？我之所以来这里上课，就是因为我还不够好啊。”

减轻害怕说错的压力，并充满自信地参与课程，才能有效提升。

当然如果程度真的很差，还一直抢着发言，反而会妨碍到其他同学，引起他们的不满。但是大部分的人都是明明程度还不错，却宁可选择安静听课。

第一堂课下课，日文老师朝我走过来，问了个问题。

“你在日本生活多久才回国的？”

听到这句话的瞬间，我的脑中突然闪过一个想法。

“我的外语训练法真的有用！确实有效果啊！”

当时，老师向我提出的问题，证明了我的外语训练法确实管用。

“张桑应该没必要再继续上下去了，你已经能将高阶日文单词运用自如。而且因为张桑的关系，害其他学生失去信心，都不敢开口了呢！我陪你一起到柜台，帮你处理退款事宜。不过，你之前住在日本哪里、生活多久才回国的呢？”

我回答其实我只去日本旅游过一周，老师接连说了好几次“什么？”并露出难以置信的表情。但是当时我真的只去玩过一周的时间而已，当然如果连日剧也包含在内的话，我可是完成了超过20部日剧的100LS训练。

在课业学习上，我真的连一次都没有赢过别人。但是，外语可就不一样了。依照我投人多少的热情和时间在外语上，我的努力一定会获得等值的回报。我不确定是不是只要头脑够好，就可以获得好成绩，但是

我可以肯定的是，想要提升外语实力，绝对不是单靠会读书的头脑就行得通。如果你现在真的很想学好某种外语，请先花3个月的时间疯狂学习吧。只要让生活完全沉浸在其中，甚至连做梦都会梦到时，就代表此时此刻的你已经具备另一项语言能力了。

《红猪》100LS训练，让我成功通过法语系插班考试

如同前面篇章中所述，继英语之后，我第二个学习的外语就是法语。我曾提过在我用100LS学好英语后，产生了自信心，便将10部法国电影存到笔记本电脑里，带着它们前往法国。

当时我连一句法语都不会说，我唯一能做的事只有从事墓地买卖的工作来赚取生活费。于是我每天的生活模式为白天在墓地工作，晚上用法国电影独自进行LS训练。

我的法语实力并未因此马上变好，但是我不愿选择放弃。我回想起刚开始学英语的时候，硬是坚持了下来。结果就在某个瞬间，我终于学会法国人特有的鼻音发音，也开始能和法国人进行对话。

不过，一开始进行法语LS时，我碰到一件意料之外的事情。法语片有别于英语片，影片中演员所说的话经常会对不上法语字幕。因为法语电影里，法国演员说话的速度实在太快，所以通常不会显示完整的字幕。

因此，我找了其他替代方案：动画电影。好在动画电影中，声优所说的话和字幕是一致的。于是我便用日本动画大师宫崎骏执导的《红猪》，将DVD切换至法语发音，进行法语100LS训练。而后在我学习日文的时候，《红猪》也刚好派上了用场，我甚至还将这部影片切换成法语、英语、日语交替观看。

虽然它是一部动画电影，但是内容真的很不简单。我一直跟着《红猪》中的角色说话，仿佛自己就是演员般，一而再，再而三地模仿。一开始当然完全无法掌握法语的发音，但是我还是持续模仿。我真的迫切

地想要学好，所以我唯一能做的事就是“决不放弃”。

当时的努力并没有白费。托100LS训练的福，让我可以说出一口流利的法语，并在3年后反转了我的人生。

我在法国工作9个月左右的时间，用这段时间工作所赚的钱，在法国上了两个月的语言学校后，才回到韩国。但是我并没有考取任何的证照，所以还是被大众归类在人生失败组。

就算我想重新准备考大学，凭我能考到的成绩，根本连填写大学志愿都有困难。我的朋友们都已经考上大学，过着平稳的生活，而我却每天待在家里用电脑上线上课程。当时连母亲也感到心急如焚，但是我反而得以利用这段时间，每天加强自己的英语、法语和日文。

接着，在我完成学分银行（注：韩国将银行体制和概念运用到教育制度中，创立了“学分银行制”。学生能自由选择学习项目、时间和地点，只要在指定学习机构修习认证课程，或是通过国家学分认证考试等取得学分，可存入学分银行中。累积到一定的学分数后，即可获得学位证书。）的线上课程，正式取得学士学位之际，刚好有个意想不到的机会找上门来，这个机会便是釜山大学开放招收科系插班生。当时，釜山大学本科系的专业面试分数占总分极高的比重。我靠着用100LS自学法语的训练成果，参加了面试，堂堂正正地考上了大学。

我经常会碰到有些人说我只是运气好而已，但是我知道这不单纯只是运气问题。正因为我早已处于准备就绪的状态，才得以亲手抓住上门的机会。

阿拉伯语？泰语？别害怕奇形怪状的字母

最近我持续关注的外语有阿拉伯语、泰语和越南语。虽然我仍处于学习的阶段，没办法为读者提供详细的指导，但是有一点我可以肯定地告诉你，只要你下定决心要学好这些陌生的字母，并懂得借助影片的力量，就算是自学也一样能学得很好。

大部分的语言，阅读文章的顺序都是从左读到右，但是阿拉伯语却正好相反，要从右边读到左边。阿拉伯语看起来很陌生，同时又有着很多不同于母语的规则。

刚开始学阿拉伯语时，我想起这辈子第一次在新加坡开右驾车的情景，当时我还不太习惯开在与平时相反的车道上，就跟刚接触阿拉伯语时的感觉一样。

又有一次我看到阿拉伯的节目上出现阿拉伯语，那些字母仿佛蚯蚓在爬一般，让我不禁浮现“那种字要怎么读啊？”的想法。其实只要掌握好规则，就能轻松念出来。阿拉伯文和英语一样，都是由字母组合而成。陌生的字母肯定很难顺利进入脑袋中，但是只要反复多看几次，就能用眼睛记下字母，不知不觉中自然就会念了。

我在中东卡塔尔工作时，第一次对阿拉伯文化产生了兴趣。当时我的邻居是一位巴勒斯坦人，他介绍我看网上一名叫作Maha的阿拉伯女子教授阿拉伯语的影片。这名女子录制的阿拉伯语教学影片，有个最大的优点就是每个影片的片长不会超过10分钟，让我能够反复聆听阿拉伯母语人士逐字发音讲解阿拉伯语字母，对学习也有很大的帮助。不管怎么说，母语人士和非母语人士在教学上，最大的差异就是发音。学习外语时，这点真的非常重要，最好能从基础阶段就开始习惯母语人士的发音。

我每天会花10分钟的时间，观看Maha的影片，熟悉阿拉伯语字母。一周过后，我看到“ض”就能直接念出“Dad”，看到“ن”也能顺利念出它的读音“Nun”。先看熟阿拉伯语字母后，再来想要念出阿拉伯语，便不再是件难事。如果当初我连试都不敢试，也许我连卡塔尔招牌上写什么都念不出来，对阿拉伯语的印象也永远只会停留在外星语。学外语最重要的一件事就是：不要只是空想，一定要去实践。

外国人看到韩文字母的反应是什么呢？我有一名英国朋友说过韩文字母看起来不太像文字，反而比较像图像。他对于有人能够念出这样的字母甚至还写得出来，感到相当神奇。这表示自己本来就会的东西，就会觉得真的很简单，但若是未曾接触过的东西，就会觉得特别困难。

人们看到我会念阿拉伯语时，都觉得相当不可思议，甚至很羡慕我。但是那些人总是找借口推托，一味地认为现在学已经太迟了，从来不愿去思考该怎么做才能学好。我和他们的不同之处，仅仅是我没有花时间担心，而是把那些时间拿来亲身实践罢了。

我也用同样的方式学习泰语。我在网上搜索“Thai alphabet song”，按照泰国小孩学习字母的方式，唱泰语字母歌记下字母。如果每天只要拨6分钟的时间，就能学会念泰语字母，也算是个不错的投资吧？

到泰国观光景点拍拍照、品尝美食，这是一种任谁都能做到的旅行方式。但是我不甘于只当一名走马观花的观光客，我想和当地人对谈交流，更进一步地沟通。

“我再怎么努力也做不到。”

“外语真的好难，我应该没办法学好。”

请放下所有的迷思，别再认为自己办不到了。请你务必抱着这样的想法：只要我努力不懈，坚持到底不放弃，绝对能做到。若能率先征服第一种外语，往后的学习方式真的是大同小异。

有位企业家在泰国生活了10年，看到泰语却还是念不出来。他说泰语看起来好难，索性连试都没试。虽然我也没办法说出一口流利的泰语，但是我在一个月内就学会念泰语，也能用键盘打出泰文字。他和我的差别只在于，他连开始都不愿意开始，我则愿意踏出第一步。

如果你想学的外语，是由奇形怪状的字母组成的，也不用感到害怕。就算是你不曾看到过的字母外形也不代表这个语言很难学。语言本身就是作为人和人之间沟通的工具，正因为如此，只要你愿意投入训练，就一定能够学会。这也表示你不需要特别聪明，只要愿意花时间，就能学好大部分的语言。

请你下定决心，每天抽出5分钟的时间就好。只要把这段时间投入到学习你想学的外语上，任何人都可以学会字母读写。千万别浪费时间担心和害怕，请你拿出勇气，先踏出第一步再说，希望你的勇气能为你带来重大的意义。

附录一

绝不会失败，以100LS迈向成功的秘诀

一开始实行100LS，在重复观看第5遍、第10遍、第15遍电影的时候，你的脑中会慢慢浮现以下这些想法。

“哎哟，我好累。看5遍都这么累了，要怎样才能撑到100遍？”

“不管我听多少次都还是听得云里雾里的，开口跟着读远比想象中辛苦多了。”

“这样盲目地做一样的事，真的能够学好吗？”

“该不会只是为了出书而编出的内容吧？”

我非常清楚你会遭遇到什么样的状况，因为我在无数次的错误尝试中，亲身经历过大大小小的危机。因为我的迫切和渴望，让我得以坚持到最后一刻。在我反复观看《诺丁山》的过程中，某一瞬间突然打通我的耳朵和嘴巴，让我更加确信自己“一定能办得到”，并投注更多的热情于100LS训练中。所以，请你务必踏出第一步，付诸行动。学习外语不过就是“开始”和“实践”而已。

成功秘诀1

“现在马上把家里的英语教材CD 通通拿去丢掉！”

请问你看过身旁有人光靠读英语教材，就能用英语和外国人对答如流的吗？如果你真的把市面上贩售的英语教材CD播给外国朋友听，他们一定会捧腹大笑，因为听起来就像是不正常的美国人在说话一样。“T…h…i…s…o…n…e…m…y…f…a…v…b…”。

若用教材CD学英语，你一辈子都没办法和母语人士正常对话。不仅仅是英语，其他外语也不该使用这样的学习方式。如果你询问派驻海外工作的人，开会时外国人讲英语的速度如何，他们都会异口同声地回答，速度快到远远超乎想象，外国人讲话时，除了惊人的语速之外，还会掺杂很多连音，就连付费参加的会议也会碰到同样的情形。

然而，英语教材播出的英语并不符合母语人士实际讲话的速度，更听不到英语连音。如果当初我舍弃100LS训练法，改成使用市面上的教材学习英语，那么我绝对无法听懂会议上的外国人在说什么。

而且，买下英语教材后，根本很少有人能从头到尾听完随书附赠的CD。现在请你马上丢掉房间里的英语教材和CD。从现在开始，为了实行100LS，你只需要用到两样英语教材：电影和剧集。

成功秘诀2

“这100天，暂时戒掉听音乐的习惯！”

上下班通勤时间，你会在地铁上做什么呢？大部分的年轻人会用手机听音乐或看影片。但是，从现在开始，请你戒掉听音乐的习惯，把所有上下班或上下课的通勤时间都用来进行100LS训练。

我刚开始用《诺丁山》进行100LS的时候，曾把自己幻想成休·格兰特。就连洗澡时间，都不忘播放MP3音频听，甚至连晚上都会听音频，听到我睡着为止。听着听着，当我睡醒之后，感觉自己仿佛刚完成一趟英国之旅。

请你试着像我一样，花100天的时间投入100LS训练。整天听着符合母语人士正常说话速度的英语，持续听100天。我想你肯定没有过这样的经验，过去所有你曾做的听力训练，都没能在实战中派上用场。那么现在不妨体验一下真正的英语听力训练，唤醒你的耳朵和嘴巴。当你决定好第一部用来进行100LS训练的电影或剧集后，请录制成MP3音频，存到你的手机里。然后请用它代替音乐，一有空就播出来听。

成功秘诀3

“退掉所有的外语补习课程！”

我有位外国朋友在国内知名补习班，担任高阶对话课的讲师。她告诉我她在课堂上总是努力放慢自己说话的速度，因为如果她使用现实生活中自己习惯的语速和用语，学生就根本没办法听懂。

坊间的补习班和线上课程美其名曰是学习英语的课程，实际上却无法提升你和母语人士对话的英语能力：课程中你学到先将单词组合成句子，再将句子拼凑成英语。但是如果以这种方式说英语，很容易沦为中式英语，就算学了一辈子，也绝对难以听懂母语人士所说的话。

据那位外国朋友所述，她任职的补习班内，大部分的学生都曾在国外上过一年左右的语言学校。他们之所以会来补习，为的是避免忘记说英语的感觉。

学生们在课堂上，经常使用母语人士无法理解的英语用法，但是他们彼此间还是能沟通无碍。外籍老师绝不会刻意纠正学生所讲的话，以免耽搁学生们练习英语口语的时间。

这样的问题不仅仅存在于少数的补习班里，现实状况就是如此。所以现在请你马上退掉英语课程，改投入于100LS训练。

成功秘诀4

“习惯母语人士实际说话的速度！”

“别听教材附赠的CD。”

“也别去补任何的外语课程！”

那么，到底该做什么才好呢？请你去听母语人士口中真正的英语，

也就是多看剧集、电影，或情景剧。

请务必实际感受一下母语人士说话的正常速度。一开始你肯定听不懂他们在说什么，因为母语人士说话的速度和CD教材中收录的录音员语速相距甚远，也许你还会被飞快的语速和不熟悉的连音吓到。

即便如此，你也不用太担心，我们老早就体验过LS重复的力量了。我们曾看了数百部的好莱坞电影，听过数不清的英语对白，但是现在能听得懂的句子却只有“what is your name？”“where are you？”和“sorry．”。这正是因为我们早已在不知不觉中，完成了这三句话的100LS。

一开始尝试LS时，多少会产生一些挫折，但是只要你能顺利完成100LS，一切都会变得有所不同。当你确实完成一部电影的100LS后，请再次把CD教材拿出来听听看，想必你就会明白CD的语速慢到多夸张了。如果初期就因为太辛苦而选择放弃，重回英语教材的怀抱，那么你这辈子绝对无法说出一口流利的英语。

成功秘诀5

“建议用来实行100LS的影片类型”

实行100LS训练时，有一点值得注意的是，请务必要避开动作片和战争片。你所挑选的影片中，一定要有母语人士现实生活经常使用的英语。

有一阵子，我曾用《拯救大兵瑞恩》进行100LS训练，但是影片对学英语根本一点用也没有。此类电影的观影乐趣在于感受紧张刺激感，根本不可能观看超过3周以上，而且片中充满许多俚语和脏话，对学习实在是没什么帮助。

假设有个想学韩文的外国人用电影《鸣梁海战》1进行100LS训练，当你看到一个金发碧眼的外国人口中说着“全军出动”或是“必死则生，必生则死”不觉得很好笑吗？因此用来实行100LS的影片中，务必要有现在

的母语人士会使用的对话才行。

另外，如果你挑选的作品中，还有自己喜爱的演员演出，就再好不过了。我曾使用电影《触不可及》进行100LS训练，因为我非常喜欢黑人演员奥玛·希所讲的法语。为了学会黑人腔的法语，我每天都会听奥玛·希讲话的腔调和发音，结果最后还真让我学会了黑人腔的法语。

请暂时把自己当成一个演员，在幻想中度过这100天吧。结果会让你难以置信，你真的能完全复制演员讲话的腔调和语气。

1 韩国电影《鸣梁海战》根据古代战争为背景，属于历史战争片。

成功秘诀6

“不断重看各个片段”

选好训练用的影片后，千万不能只是从头到尾看过一遍就好。100LS的精髓在于“反复练习各个片段”，不断重复练习这件事具有魔法般的力量，能让你在100天内，把整部片的对白通通装进你的脑袋里。虽然我在前面章节中已经说过很多次，但是这真的是非常重要的观念，因此我决定再强调一次，请你参考以下的重点步骤。

1．关掉所有字幕，看完整部影片。（就算出现听不懂的英语对白，也请务必看到最后。）

2．打开中文字幕，再看一次影片。（确认先前没听懂的部分，你会发出“啊哈”的惊叹声。）

3．换成英语字幕，把刚才没听懂的片段抄写下来，并查出单词和句子的意思。

4．不断重复练习各个片段，直到你的耳朵和舌头，完全记下所有对白。

5．练习至不看影像也能讲出完整的对白，确认完全不会卡词时，才能进入下一个片段。

成功秘诀7

“句子太长请分段练习！”

反复练习各个片段时，请务必大声跟着念。此时，如果无法顺利跟上演员说话的速度，就不能进入下个片段的练习，请一直练到能够完全跟上为止。当台词过长时，可以将英语字幕分段进行练习。请先试着念出下方的句子。

Where do you live？

What am I going to do？

What did you say？

You have to go to school.

你念起来肯定会有些僵硬，这是因为数十年来，你一直用手和头脑学习英语的缘故。而真正的母语人士是这样发音的。

Where do you live？[whɛr ju liv]

What am I going to do？[whɑ æmaɪ gɑnə du]

What did you say？[whɑ dɪju se]

You have to go to school. [ju hævtu gotə sgul]

想要模仿母语人士使用连音，势必会有一定的难度。但是，卷起舌头讲话绝非一件难为情的事情，卷舌音和草率滑过舌头发出来的音会有很大的差别。

虽然不断重看各个片段，能帮助你听清楚母语人士实际惯用的连

音，但是在你尚未熟悉连音的发音方式之前，你很难准确跟上整句话。因此请先把句子分成数段，反复进行练习。

假设你没办法直接准确念出“What am I going to do？”整句话，那么请分成两部分练习。先按照演员说话的速度跟读前半段“What am I [whɑ æmaɪ]”，接着再跟读后半段“going to do（gonna do）[gɑnə du]”，一直练到两段都能确实跟上速度为止。

等到两段都念熟之后，再合在一起练习。如此一来，就会发生相当神奇的事，你将完全跟上演员说话的速度，轻松说出“What am I going to do？” [whɑ æmaɪ gɑnə du]

如果你没办法完全跟上演员所讲的对白，千万不能停止练习，直接跳到下一句对白，100LS的魔法将会在你跳过的瞬间消失殆尽。就算只有一句话跟不上，也请从头开始练到好为止。就像盖大楼一般，千万不能有任何一处偷工减料。

成功秘诀8

“一定要大声念出来！”

人们为了学好英语，通常会选择到图书馆或是咖啡厅读书，认真地在教材上用红、黄色荧光笔和圆珠笔画出五颜六色的重点。可是这种学习方式不但无法听懂母语人士所说的英语，更没办法学会开口说英语。但是，只要换成100LS训练，就一定能帮你打通嘴巴和耳朵。

话虽如此，有些人花100天，认真投入100LS训练中，却仍旧听不懂母语人士所说的话，这是为什么呢？因为他们忽略练习“100S”，仅专注在“100L”上的缘故。也就是默默地听英语，却忘记要跟着一起念。如果想要学好外语，势必要同时并行100L和100S。

只要是你说得出口的英语，你就绝对听得懂，就算母语人士的发音再怎么模糊不清，你还是照样能听清楚，无论是英国腔、印度腔还是澳大利亚腔的英语都不成问题。因此，请你相信我说的话，试着同时进行

100L和100S训练。最适合用来大声开口练习的地点，想必非自己的房间莫属。希望你能在你熟悉的地方，穿着轻便的服装，尽情地投入100S训练。

成功秘诀9

“用手机录音、看镜子练习LS”

这项秘诀推荐给习惯看英语书学习的人使用。首先，请端一杯热茶或咖啡进入房间里，接着请站着并大声念出影片中各个片段的对白，重点不在于是否真的录下来，录音为的是避免自己越念越小声，只要你意识到当下正在录音，就会努力维持一定的音量。

之后，请站到镜子前方进行100LS训练。我在学英语、法语和日语时，都曾站在镜子前方练习100LS。我买了150元左右的大镜子放在书桌上，一边用笔记本电脑播放电影，同时一边练习100LS。这么做的感觉就像真的跟外国人在对话一样，恍如身临其境般学习英语。

学外语的过程好比学开车，唯有直接握住方向盘，勇敢开上路，才能学得好。过程中你肯定会碰到有车子突然从旁边插进来，或是被后方车辆的喇叭声吓一跳，而且，刚开始练习开车时，你肯定会感到害怕，但是只要愿意花100天的时间，每天坚持开车上路，任谁都能轻松学好开车。这个道理也同样适用于学习外语。

成功秘诀10

“不要着急，多给自己一些时间”

若能把外语学好，势必会让周围的人羡慕不已，这代表外语能力属于一项特殊专长。不过，我见过无数的外语高手，他们都认为自己的头脑很普通。正因为如此，我才会跟他们持相同看法，强调想要学好外语，并不需要聪明的大脑，而是“耐心”。

学习外语的过程好比攀登悬崖峭壁，停止攀爬的瞬间，就会开始往下滑。如此一来又会退回原点，得从头再来过一次。若是想着“我已经受够了”“看来我还是办不到”，一切就到此结束。

100LS训练法是一种帮你在短时间之内，能够和母语人士对话的外语训练法。但是，如果无法克服学习停滞期，结果还是无法如你所愿。使用这项训练法学习，并不会比你看对话书学习的时间少得多。我们不会因为今天在跑步机上跑一小时，就马上瘦下来。至少要坚持100天，并搭配饮食控制，才能真的达到瘦身的效果。

学外语和运动的概念一样。“我明明花了一两天的时间认真投入100LS训练，英语能力为何还是没有什么起色？”如果你抱着这样的想法，急于求成，只会再度碰壁，最后还是选择放弃一途。无论学习哪一种外语，都不要过于着急，否则你绝对无法学好。

附录二

进阶，以演讲影片进行100LS

先前我曾提过，网上有着全世界众多领导者的知名演讲。只要按下搜索键，就能轻松见到史蒂夫·乔布斯、马克·扎克伯格或者欧普拉·温芙蕾，通过他们所传递的信息，获得热情与感动。不过，如果你是一名初学者，对演讲影片还不太熟悉的话，也许不清楚该用哪部影片进行100LS训练比较好。因此我想推荐给初学者以下几部演讲影片。

从《哈利·波特》作者J. K.罗琳的致辞获得面对失败的勇气

It is impossible to live without failing at something unless you live so cautiously that you might as well not have lived at all.

活着绝不可能没有经历过任何失败，除非你在生活中处处小心翼翼，但那也代表你根本没有真正活过。

请你搜索2008年J. K.罗琳（J. K. Rowling）于哈佛大学毕业典礼致辞的影片。通过这部影片，不仅能让你直接接触到真正的英式英语，还可以听到英国文人的机智幽默。同时，你也能感觉到每一字每一句都是她绞尽脑汁后所说出的精华。你将能学会如何运用简单的单词说出独一无二的话语，带给听者深刻的感动。

走到生命尽头兰迪·波许教授的最后一场演讲

It's not about how to achieve your dreams but about how to lead your life.

重点并不在于如何实现你的梦想，而是如何引领你的人生。

这部影片是罹患胰腺癌，生命所剩无几的兰迪·波许（Randy Pausch）教授所做的最后一场演讲（The Last Lecture）。这部影片让我

数度感动落泪。兰迪·波许教授在他生命的最后，讲述他真实的人生故事。希望你能在没有中文字幕的辅助下，直接聆听这场英语演讲，绝对能让你获得有钱也买不到的珍贵资产。

米歇尔·奥巴马的演说让人感动到全身起鸡皮疙瘩

But unlike so many other young people,you have already developed the resilience and the maturity that you need to pick yourself up and dust yourself off and keep moving through the pain, keep moving forword.

但是，相较于其他的年轻人，你们已经具备快速复原的弹性和足够的成熟度。请振作起来，拂去身上的灰尘，战胜一切痛苦，继续向前迈进。

这段话取自2016年米歇尔·奥巴马（Michelle Obama）于纽约市立大学的毕业典礼致辞。这是她最后一次以第一夫人的身份为大学毕业生演讲，因此当时极受关注。加上演讲内容相当感动人心，更加令人难以忘怀。通过她的演讲，你可以听到平时不容易接触到的黑人腔英语，甚至还能学到极佳的单词组合：dust yourself off（整顿好自己）。

光看单词本背下单词，绝对不可能造出这样的句子，这正是不能一味背诵单词的原因。请试着将演讲者所说的名言活用于生活中，如果你懂得使用连母语人士都未必会用的名句，旁人一定会对你刮目相看。

看到深陷烦恼的外国朋友，不妨试着对他说：“Dust yourself off and keep moving through the pain, keep moving forward . ”。对方听到这句话时，会有什么样的感受呢？千万不能只满足于和外国朋友进行日常对话，如果你希望能有真心的交流和沟通，强烈建议你熟记这一类的英语用法。

马克·扎克伯格只穿灰色T恤的原因

I really want to clear my life to make it so that I have to make as few decisions as possible about anything except how to best serve this

community .

我想尽量让我的生活更简单一些。如此一来，我就可以专注在如何提升社群服务上，不用花多余的时间管其他事情。

脸书创办人马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg），同时是世界上最年轻的亿万富翁。他在成为世界富豪后，仍坚持只穿灰色的T恤。通过这部影片，你将能听他阐述其背后的原因、现在从事的工作对他的意义，以及如何持续维持热情等个人看法。

爱彼迎（Airbnb）的生存法则，做一只打不死的蟑螂

I think by far the hardest thing is getting this first hundred and a thousand than ten thousand people.We spent a year trying to just get anybody to use it.And then we spent the last two years since then getting to the point where we are today.

我认为要拥有100名使用者、增加到1000名，甚至到10 000名，绝不是件容易的事。我们花了一年的时间，尽可能增加更多使用者。接着又花了2年时间，才有今天这样的发展。

住宿共享平台爱彼迎，本身并不拥有一间房间，却能在创立短短8年内，超越世界第一的连锁酒店集团希尔顿，让许多人相当震惊。然而，创业初期的路并非一帆风顺，甚至有很多人不看好这种共享概念。现在请你直接聆听爱彼迎的CEO布莱恩·切斯基（Brian Chesky）讲述他如何从创业之初的跌跌撞撞，一路打造出市值超过300亿美元的公司。

Instagram创始人凯文·赛斯特罗姆阐述行动后丰收的果实

Sometimes you need to make a trade off of what is the action I can take with the appropriate amount of information and risk to move because moving and progress is what gets us to the next step .

有时你需要付出机会成本，取得一定的信息量和评估风险，从中确认自己可以采取什么动作，接着便付诸行动。唯有实际行动和追求进

步，才能引领我们迈向下一步。

凯文·赛斯特罗姆（Kevin Systrom）以10亿美元将Instagram卖给了脸书，通过这场演讲，你将深刻了解到他的商业策略。起初凯文推出手机应用“Burbn”，Burbn为Instagram的前身，但是由于过多不必要的功能，导致其最后还是以失败收场。虽然这款应用饱受批评，不为大众所接受，但是凯文并未因此感到挫折，他相信总有一天，这个世界会明白Burbn所具备的价值。接着他着手调整产品的内容，将杂乱的功能精简化，最后仅留下一项功能，主打照片分享。而这项改变也让Instagram摇身一变，拥有10亿美元的身价。

优步（Uber）前CEO卡兰尼克从破产到进入四百大富豪排行榜的历程

I want to talk about the future or human driven transportation about how we can cut congestion，pollution and parking by getting more people into fewer cars．

我想谈一谈人类交通运输的未来。有关于我们如何通过共乘减少车辆的方式，来解决堵车、污染和停车问题。

最后，我想推荐的是优步前CEO卡兰尼克的演讲。我之所以在此推荐他的演讲，是因为从中可以学习到有关核心价值的概念。看着引领时代的CEO究竟是基于什么样的价值，愿意投注所有的热情改善当前遭遇的难题，并让它得以发展下去，同时这份价值也为他带来了惊人的名誉和财富。不妨试着了解看看优步是通过什么样的方式，去解决现在所面临的问题。

充满欢笑与感动，结合热忱与知识，以TED知名演讲进行100LS

你可以上视频网站享受TED演讲，也可以选择直接到TED网站上观看。如同前文所述，TED演讲的长度约为18分钟，你可以把它当作20分钟的短片。我整理出20分钟短片进行100LS训练的方法，并针对各年龄层推荐几部不同主题的演讲影片，希望能对读者们有所帮助。如有不足之处，还请多多包涵。

1．上TED网站（www.ted.com），免费下载你想听的演讲影片和音频，并储存至手机里。

2．关掉所有字幕，从头到尾观看第一遍。

3．打开中文字幕，再看一次影片。

4．换成英语字幕，再看一次影片。

5．开着英语字幕观看，看到不会的单词时，按下暂停键，把单词抄写在笔记本上，并查出单词的意思。

6．开着英语字幕，再看一次影片。

7．正式进入100LS训练。以10秒为一个区间，每段重播30遍反复听，同时看着英语字幕开口说，练到能完全跟上演讲者讲话的速度为止。请用一天的时间反复练习各个10秒片段。

8．一天的进度为练习12个10秒片段，共计120秒，等于你一天可以学会两分钟的片段。只要你愿意每天练习两分钟的片段，坚持10天后，就能遇见奇迹，你将能完全听懂一部20分钟长的演讲内容。

TED演讲推荐：给10—19岁的朋友

- Try something new for 30 days（尝试做新事情30天）

——马特·卡茨（Matt Cutts） 美国数位服务小组的技术总监

- On being wrong（犯错的价值）

——凯瑟琳·舒尔茨（Kathryn Schutz） 记者与作家，现为《纽约客》杂志的社内撰稿人

- How to make stress your friend （如何跟压力做朋友）

——凯利·麦格尼格尔（Kelly McGonigal） 美国心理学家

- Looking past limits（超越自我限制）

——卡罗琳·凯西（Caroline Casey） 爱尔兰积极分子，眼盲但仍勇于追求自我挑战

- Grit：the power of passion and perseverance （热情和坚韧的力量）

——安杰拉·李·达克沃思（Angela Lee Duckworth）， 又名杜李惠安 鼓吹持久热情和坚持毅力是人生成就的制胜关键

TED演讲推荐：给20—30岁的朋友

- The power of introverts（内向者的力量）

——苏珊·坎恩（Susan Cain） 美国作家与讲者， 认为西方社会误解并低估了内向者

- Inspiring a life of immersion（大度人生之启发）

——杰奎琳·诺沃格拉茨（Jacqueline Novogratz） 企业家，致力于解决贫穷问题

- On being a woman and a diplomat （身为女性外交官）

——马德琳·奥尔布赖特（Madeleine Albright） 第64任美国国务卿，为美国首位女国务卿

- This isn’t her mother’s feminism （重塑女性主义）

——考特妮·马丁（Courtney E.Martin） 女性主义者、作家与讲者

- Why 30 is not the new 20 （20岁的人生不能等到30岁才开始）

——梅格·杰伊（Meg Jay） 临床心理学家

- Overcoming hopelessness（战胜绝望）

——尼克·胡哲（Nick Vujicic） 澳大利亚作家， 出生时患有先天性四肢切断症（海豹肢症）

- What really matters at the end of life （在生命终点，真正重要的是什么？）

——BJ米勒（BJ Miller） 提倡保守疗法的医生

- My year of saying yes to everything （这一年，我只说Yes）

——珊达·瑞姆斯（Shonda Rhimes） 美国编剧、导演和电视制作人

- Why you think you’re right—even if you’re wrong （为何你会认为你是对的，尽管你是错的）

——朱莉娅·加莱夫（Julia Galef） 知名作家与讲者

TED演讲推荐：给31—40岁的朋友

- Poverty，money—and love（贫穷、金钱、爱）

——杰西卡·杰克利（Jessica Jackley） 通过微型借款联结群众、解决贫穷

- A broken body isn’t a broken person （破碎的身体不代表你就不完整）

　　——珍妮·雪普（Janine Shepherd） 原本为职业运动员，在做自行车训练时被货车撞到， 但她不放弃，最后成功当上特技飞行教官

- Life’s third act（人生的第三幕）

　　——简·方达（Jane Fonda） 美国女影星，后来以拍摄健身录影带闻名

- Michelle Obama’s plea for education （恳请学生重视教育）

　　——米歇尔·奥巴马（Michelle Obama） 第44任美国总统贝拉克·奥巴马妻子，亦是美国著名律师

- Let’s raise kids to be entrepreneurs （让我们把孩子培养成小企业家）

　　——卡梅隆·赫罗尔德（Cameron Herold） 教导企业家拓展企业的方法

后记

学习外语时，请务必拿出你的自信和胆识。

想当年我的模拟考试成绩倒数，

连正规教育都无法适应，

却能在一年之内学好英语，

如今更精通中、英、日、法四国语言。

相信正在阅读本书的你，一定也能做到，

甚至比我还要更厉害。

过去总是难逃垫底命运的我，仅靠一项外语能力，

就让我的人生有了180度大转变。

因此，请各位相信，

你一定也能学好英语，抓住新的机会。

我会为你加油，请勇敢去挑战吧！

版权信息

书名：我在100天内自学英文翻转人生

作者：(韩) 张同完著 ;关亭薇译.

出版社：北京日报出版社

出版时间：2019年12月

ISBN：978-7-5477-3373-8

版权所有·侵权必究

紫图书库 成功励志 | 0114 7122

One language sets you in a corridor for life.
Two languages open every door along the way.

一种语言能为你的人生开启一条走廊，
两种语言会为你的人生处处开启大门。



从英语老师到中国首富，
是什么让马云的人生得以翻转？

一切的起源都是当初一个简单的愿望——学好英语！
如果不会英语，马云还能成为中国最早接触互联网的人吗？
如果不会英语，马云还能在1997年给雅虎创办人当导游吗？
如果不会英语，马云还能说服孙正义会长顺利得到投资吗？
如果不会英语，还会有今天的马云和阿里巴巴吗？

历经三次高考才勉强考上大学，
如今却多次受邀到麻省理工、哈佛大学等全球著名高等学府演讲。

如果你不采取行动，不给梦想实践的机会，你永远没有机会。

学英语真的那么难吗？

100LS=Listening 100遍 + Speaking 100遍。看一部英文电影100遍的过程中，重复播放各片段练习，在听的同时张开嘴巴大声说，直到你开始反射性地说出片中人物的台词。

学业成绩垫底的我，只用1年的时间便能说出一口流利的英文，甚至在数年后，学会法语、日语和汉语。我把这个学习法传授给一位空乘备考者，让对方在6个月内通过口试，顺利考取卡塔尔航空。还有一位50多岁才开始学英文的CEO，在训练1年后便于纽约抛开翻译独立搞定生意。

100LS——不只英语，各种外语都适用！

无论你几岁，无论你想做什么，
只要精通一种外语，全世界都是你的舞台



紫图图书
我们策划精品畅销书



北京日报出版社
微信公众号

上架建议：畅销·成功励志



定价：55.00元